

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№12 (172) 26 июня 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения

Сегодня в номере

Перспектива увеличения пенсионного возраста в Беларуси на пять лет вызвала в обществе много споров. В основном, они касались экономической стороны вопроса. Прокомментировать эту перспективу с позиций медиков мы попросили доктора медицинских наук, профессора, Владимира СЫТОГО.

Песнь о пенсии

Вам это выйдет боком – через почки!

Тупая ноющая боль и тяжесть в пояснице, слишком частые или, наоборот, необычно редкие походы в туалет «по-маленькому», изменившийся цвет или помутнение мочи… Эти неприятности – сигнал, что нарушена работа одной из важнейших систем организма – мочевыделительной. Что же происходит в случае «поломки»? **Стр. 6**

Живая вода

Когда-то Минск и другие белорусские города славились необыкновенно чистой и вкусной водой из-под крана. Теперь мы все чаще пьем бутилированную или ходим по воду к источнику. Считается, что она безопасней. – Не всегда. **Стр. 9**

Как развлечь ребенка в дороге?

Лето – это традиционное время для путешествий. Уже закуплены билеты, собраны вещи. И, конечно, вы не забыли и о развлечениях в дороге – захватили с собой пару детективов, карты, кроссворды. Правда, есть одна небольшая загвоздка – вы едете вместе с ребенком. Значит, надо продумать, чем занять его во время поездки. **Стр. 11**

Источники, которые лечат

В одиннадцати километрах от Слонима рядом с Жировичским Свято-Успенским монастырем есть несколько целебных источников. Говорят, что окунувшийся в них человек может навсегда избавиться от болезни. Корреспондент «ЗГ» решила на себе испытать чудодейственную силу этой воды. **Стр. 12**

Дойдя пешком до совершенства

Пешеходный туризм – один из самых романтичных и увлекательных видов спорта, популярный сегодня как у ностальгирующих «шестидесятников», так и молодежи, впервые открывающей для себя леса и горы. О том, как сделать вылазку туда с рюкзаком не только приятной, но и безопасной, читателям «ЗГ» рассказывает заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры Белорусской медицинской академии последипломного образования Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ. **Стр. 13**

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

Газета, которая объединяет врачей и пациентов

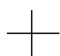
WWW.RECIPE.BY

Тираж – 15 000 экз. Выход – 2 раза в месяц

Стоимость подписки

Ведомственная:
1 мес. – 2 610 руб.,
3 мес. – 7 820 руб.,
6 мес. – 15 630 руб.

Индивидуальная:
1 мес. – 1 480 руб.,
3 мес. – 4 440 руб.,
6 мес. – 8 880 руб.



Новости

Первый отечественный вагон с купе для инвалидов появился на БЖД

Минский вагоноремонтный завод передал минскому участку Белорусской железной дороги первый в республике вагон, в котором имеется купе для инвалидов.

«Такие вагоны ранее планировали закупать в России, однако мы решили, что сможем освоить собственное производство», – сообщил генеральный директор предприятия Виктор Толкачев.

Вход в такой вагон оборудован электрическим подъемником для инвалидов-колясочников. В нем созданы все условия для человека с ограниченными возможностями – широкий коридор, в купе – кровать-трансформер, удобное кресло. Для слабовидящих пассажиров вся полезная информация написана шрифтом Брайля. А звуковое табло сообщит о названиях станций. Комфортным и удобным для инвалидов сделали и туалет, оборудовав поручни, розетку и зеркало на уровне инвалидной коляски.

До конца июня Минский вагоноремонтный завод поставит БЖД еще два таких вагона. А всего в текущем году предприятие выпустит 20 вагонов, в которых будут предусмотрены купе для перевозки инвалидов, сообщает БЕЛТА.

Ученый НАН Беларуси стал лучшим зарубежным участником Всероссийской интернет-олимпиады по нанотехнологиям

Научный сотрудник отдела высокомолекулярных соединений Института физико-органической химии НАН Беларуси Александр Набиуллин признан лучшим зарубежным участником Всероссийской интернет-олимпиады по нанотехнологиям.

В нынешнем году для участия в интернет-олимпиаде по нанотехнологиям зарегистрировалось 2373 человека, среди которых 27,5% составили школьники в возрасте от 11 лет, 52% – студенты, 12,5% – аспиранты, 4% – молодые ученые в возрасте до 27 лет. Жюри олимпиады, в состав которого вошли профессора и преподаватели факультета наук о материалах химического, биологического, физического факультетов МГУ и институтов РАН, подготовило более 50 оригинальных расчетных и творческих задач. В пятерку лидеров интернет-олимпиады вошел молодой ученый НАН Беларуси Александр Набиуллин. Решением оргкомитета он награжден дипломом «Лучший зарубежный участник», а также одним из трех специальных дипломов Московской медицинской академии им. И. М.Сеченова. Молодой человек успешно выдержал серьезный конкурс, показав блестящие знания в области химии, физики, биологии и материаловедения.

В Беларуси ареал клещевых инфекций расширяется

Этому способствует активная деятельность человека и глобальное потепление. Такая тенденция характерна для многих стран, сообщила на пресс-конференции в Минске энтомолог отдела эпидемиологии Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Светлана Яшкова.

Она отметила, что циркуляция вируса клещевого энцефалита установлена в 96 районах Беларуси (74% административной территории), возбудителя болезни Лайма – 120 районах (92% территории). Активность природных очагов обитания иксодовых клещей остается довольно высокой. За 5 месяцев текущего года численность этих паукообразных по республике в целом увеличилась в 1,4 раза по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

По словам специалиста, не все клещи инфицированы. Заражены боррелиозом 16,6% общего числа клещей, клещевым энцефалитом – около 10%. «Бытует ошибочное мнение, что клещи падают с кустов, деревьев, – сказала Светлана Яшкова. – Это не так: люди сами цепляют клещей, сидящих на ветвях или в траве. И самым действенным способом против укусов кровососов является применение элементарных мер безопасности».

Необходимо надевать вещи, максимально закрывающие открытые участки тела, а также применять отпугивающие кровососов мази и растворы (репелленты). Также очень эффективным способом профилактики является проведение само- и взаимоосмотров, чтобы вовремя обнаружить ползающих по телу клещей. При обнаружении присосавшегося клеща следует немедленно удалить его самостоятельно при помощи пинцета или нитяной петли, а при возможности - обратиться к врачу-инфекционисту для решения вопроса о проведении специфической профилактики и направления клеща на микробиологическое исследование.

Вопрос по теме

В каком возрасте вы собираетесь выйти на пенсию, и чем вы планируете заниматься, когда это сделаете?

С этими вопросами корреспондент «ЗГ» обратился к потенциальным пенсионерам.



Владимир Александрович, 57 лет, бухгалтер:

- Я думаю, что даже если пенсионный возраст не изменят, на пенсию я все равно выйду лет в 65-70, когда это действительно станет необходимо по состоянию здоровья. Пока же чувствую, что лет десять еще могу нормально проработать, и хочу этого. Работа у меня интересная, а главное – приносит достаточно высокий доход для того, чтобы я мог помогать детям и внукам. Не представляю, как мог бы прожить на нашу нищенскую пенсию.

Ирина Александровна, 61 год, преподаватель:

- Я, как видите, возможностью выйти на пенсию не воспользовалась, причем и «мужской», как шутили мои коллеги, тоже. Продолжаю работать, и думаю еще лет семь-десять протянуть. Не представляю, как смогу жить без своей работы, она у меня очень интересная и творческая. Думаю, какой-то деятельностью буду заниматься даже когда уйду из ВУЗа. Чем еще буду заниматься? В освободившееся время хотелось бы поездить, посмотреть мир, однако с нашими пенсиями, боюсь, это вряд ли реально.

Константин Сергеевич, 53 года, рабочий:

- На покой я хотел бы уйти в положенное время и ни днем позже. Оставаться работать не собираюсь – хочется, наконец, отдохнуть. А то всю жизнь пашешь, пашешь, пашешь – свету белого не видишь из-за этой работы. Когда выйду на пенсию, буду много возиться с внуками, водить их гулять, мастерить вместе что-нибудь. Они как раз к тому времени подрастут, интересные будут.

Анна Николаевна, 50 лет, врач:

- Возможно, уйду с работы, даже не дождавшись пенсии. Переeду в Канаду, куда уехали три года назад дочка с зятем. Там, думаю, найду, чем заняться, а для начала как следует подучу языки.

Алла Аркадьевна, 53 года, заведующая цехом:

- Если говорить честно, не против была бы выйти на пенсию уже сейчас, поскольку очень устаю от работы – здоровье стало совсем не то. Когда прекращу работу, займусь плотнее свое любимой дачей, разведу большой цветник перед домом, буду ходить в лес за грибами и ягодами. Ну и, конечно же, готовить всякие вкусности любимым внукам, которых, наконец-то, смогу забирать к себе на все лето.

Петр Леонидович, 57 лет, инженер:

- Хочу выйти на пенсию в 60 лет и посвятить все оставшееся время любимым делам. Буду уезжать на велосипеде на озера и целыми днями рыбачить. Построю голубятню – я в молодости этим очень увлекался, а потом как-то не до того стало. Книги буду читать, на которые сейчас времени не хватает. В конце концов, у меня внук полгода назад родился, так что жизнь только начинается.

Марина Владиславовна, 51 год, учитель:

- Выйду на пенсию тогда, когда руководство школы это решит. Если понадобится срочно освободить место молодым – уступим. Если нет – поработаю, пока смогу. Что буду делать на пенсии? То же, что делают все наши пенсионеры. Буду смотреть сериалы и сплетничать с соседками на лавочке перед домом. Это на Западе пенсионеры могут позволить себе вести активный образ жизни, ездить по миру, получать от жизни удовольствие. У нас о таком можно только мечтать.

Антон Степанович, 59 лет, руководитель предприятия:

- На пенсию хотел бы уйти в свои пока законные 60, поскольку у меня на оставшееся время есть большие планы. Хочу всерьез заняться дайвингом, которым увлекся несколько лет назад. И еще собираюсь жениться на любимой женщине и уехать с ней в долгое путешествие в какую-нибудь экзотическую страну. Много лет мы никак не могли на это решиться, встречались тайно, поскольку у обоих были свои семьи. А теперь вот дети подросли, оба супруга – умерли. Только придется, наверное, подождать до ее пенсии – ей сейчас только 52 года.

Вопрос задавала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Песнь о пенсии

Перспектива увеличения пенсионного возраста в Беларуси на пять лет вызвала в обществе много споров. В основном, они касались экономической стороны вопроса. Прокомментировать эту перспективу с позиций медиков мы попросили доктора медицинских наук, профессора Владимира СЫТОГО.



- Владимир Петрович, что означает изменение пенсионного возраста с точки зрения медицины?

- Естественно, что однозначного мнения по этому поводу в обществе, в том числе, и среди медиков, быть не может. На сегодняшний день у нас в стране примерно 1,8 миллиона детей и 1,9 миллиона пенсионеров. То есть мы приближаемся к ситуации, когда на каждого работающего приходится один неработающий. И эта тенденция будет не только сохраняться, но и будет расти в ближайшие годы. При таком положении дел, когда «семеро с ложкой и один с сошкой», будет становиться все сложнее обеспечивать достойный уровень жизни пенсионеров, в том числе, и их медицинское обслуживание. Так что с этой точки зрения изменение пенсионного возраста является необходимостью.

- Имелось в виду скорее то, каким образом оно может сказаться на здоровье населения…

- Пенсии у нас в стране не велики, да они и не могут быть большими в современных условиях. Поэтому большинство людей, достигающих границы пенсионного возраста, продолжают работать еще в течение пяти-десяти лет, чтобы поддержать свой материальный статус, и в действительности выходят на заслуженный отдых только в старости – в семьдесят-семьдесят пять лет. Таким образом, фактически существенных изменений в этой области произойдет немного.

- Хорошо, давайте поговорим о том, каким образом более ранний или более поздний выход на пенсию может сказаться на здоровье отдельно взятого человека.

- Выход на пенсию всегда является стрессовой ситуацией для человека, негативно сказывающейся на его здоровье. Она, возможно, воспринимается не сразу, но постепенно она довольно сильно отражается на течении латентно протекающих заболеваний, имеющихся у человека. Это связано с необходимостью резкой перестройки, вызванной изменением привычного образа жизни, несоответствием питания новому, более низкому уровню энергетических затрат, потерей ощущения своей нужности обществу, одиночеством и другими факторами. Мы видим существенное увеличение смертности у населения в возрасте 62-64 лет и полагаем, что если не главную, то одну из заметных ролей в этом играет выход на пенсию.

Продолжение трудовой деятельности, которой человек занимался на протяжении всей жизни, способствует сохранению им хорошей физической и интеллектуальной формы и является основой долголетия. Здоровье человека зависит от того, насколько активно он может участвовать в общественной жизни. Поэтому я полагаю, что с точки зрения гериатрии, в увеличении пенсионного возраста больше «за» чем «против».

- А если выход на пенсию не сопряжен для человека с потерей активности, он просто хочет посвятить больше времени себе или своему любимому делу?

- Есть люди, которые мечтают выйти на пенсию, чтобы иметь свободное время, однако обычно эти мечты сохраняются только до самого прекращения работы. Выход на пенсию – это практически всегда изоляция от общества, от привычного коллектива, это одиночество, это стресс. Все-таки большинство людей, желающих выйти на пенсию, планируют продолжать работать, просто воспринимают ее как возможность несколько улучшить свое материальное положение.

- Предположим, что потенциальный пенсионер не имеет таких планов, и хочет уйти на заслуженный отдых из-за слабеющего здоровья…

- Если у человека имеются какие-то серьезные проблемы со здоровьем, то он и сейчас может прекратить работу до наступления пенсионного возраста, уйти на социальную пенсию или на группу инвалидности. Он будет получать какую-то более или менее достойную сумму, и будет обеспечен государством.

- Однако помимо серьезных проблем, требующих таких мер, в пенсионном возрасте наблюдается общее ухудшение состояния здоровья. Не может ли оно усугубиться из-за продолжения работы?

- В возрасте 60-65 лет работоспособность, конечно, снижается. В этот период мы даем рекомендации, чтобы человек не перенапрягался, старался избегать стрессовых ситуаций, в том числе, и связанных с работой. Если условия должны быть хорошими, график работы – соответствовать нормам. Главное тут – во всем соблюдать меру.

- Каким образом соотносится продолжительность жизни и возраст выхода на пенсию, если судить по опыту других стран?

- Противники смещения границ пенсионного возраста в качестве аргумента нередко приводят тот факт, что в Беларуси продолжительность жизни несколько ниже, чем в большинстве западных стран. Однако средняя продолжительность жизни является очень относительным критерием в этом вопросе. Ведь люди умирают, не доживая до установленного сейчас пенсионного возраста, например в 50 лет от сердечнососудистых заболеваний. Они также формируют картину высокой смертности, и это следует учитывать. Сейчас продолжительность жизни населения обусловлена, в первую очередь, социально-экономической ситуацией. Поскольку у нас в этом отношении условия менее благоприятны, чем на Западе, хуже и этот показатель.

- Какие рекомендации вы дали бы разработчикам закона об изменении пенсионного возраста?

- Я думаю, не стоит идти на его резкое увеличение, лучше осуществлять переход постепенно, прибавляя по одному-два года.

Беседовала Анастасия ДОРОФЕЕВА

Пенсионный возраст в Европе

В большинстве государств Европы пенсионный возраст, установленный в соответствии с рекомендациями Международной организации труда, наступает в 65 лет, как для мужчин, так и для женщин. Во Франции и Голландии стать пенсионером можно в 57 с половиной лет. В Дании на пенсию выходят в 67 лет.

В некоторых странах существуют отличия между мужским и женским пенсионным возрастом: в Италии до 2008 года женщины выходили на пенсии в 57 лет, мужчины – в 62 года. С начала этого года пенсионный возраст для мужчин установлен с 65 лет, а для женщин – с 60 лет. На пять лет увеличится и необходимый для выхода на пенсию стаж работы – минимум 40 лет.

Продолжительность трудового стажа, необходимая для получения пенсии в полном объеме, не одинакова для разных стран: в Италии и Дании, чтобы получить максимальную пенсию, нужно отработать 40 лет, в Швеции – 30, в Англии – 27.

Сейчас в связи с возникшими демографическими проблемами большинство стран ЕС обсуждают вопрос о том, как увеличить пенсионный возраст своих граждан. К примеру, правительство Германии настаивает на увеличении пенсионного возраста с 65 до 67 лет к 2010 году. При этом опросы общественного мнения показывают, что 86 процентов немцев не хотят работать после 65 лет. Австрийское правительство вознамерилось увеличить продолжительность трудового стажа, дающую право на получение полноценной пенсии, с 40 до 45 лет, а возрастной порог для мужчин – с 59 до 65 лет, что вызвало мощную волну протестов австрийских профсоюзов.

Финляндия и Швеция не настаивают на работе после 65 лет, однако созданный в этих странах правительственный план полной занятости для тех, кому больше 65 лет, разрабатывает систему поощрений как для работающих пенсионеров, так и для их нанимателей, являющуюся очень эффективным стимулом к продолжению трудовой деятельности граждан.

Продолжительность жизни

Согласно рейтингу стран мира по средней продолжительности жизни, составленному в 2007 году на основе данных ЦРУ США, определяющему, каково среднее число лет, которое живет или может прожить группа людей, родившихся в одном и том же году, при условии, что показатель смертности для каждого возраста остается постоянным в будущем, наибольшие шансы жить долго имеют жители Андорры. Продолжительность жизни гражданина этой страны на момент рождения – без малого 83,5 года. Немногим ниже показатели у Макао и Сан-Марино – второе и третье места списка и 81,87 и 81,43 года жизни соответственно. Примечательно, что только в этих трех странах показатель продолжительности жизни превышает 81 год. Даже у Японии, которая занимает четвертое место, он несколько меньше – 80,93 года.

Достаточно долго живут жители Австралии, Швейцарии, Швеции и Гонконга – 6, 8, 9 и 10 места рейтинга соответственно. Вообще, Швеция по продолжительности жизни стоит в списке выше всех стран среди государств ЕС. Ближе всех к ней только Италия (14 место, 79,4 года). В первую двадцатку кроме них из стран Евросоюза попали только Франция и Испания – 16 и 19 места (79,28 и 79,23 года соответственно).

Из стран Восточной Европы лучше всего дела с продолжительностью жизни обстоят в Словении – 64 место и 75,5 лет. На 69 месте Чехия, на 71 – Македония, на 72 – Словакия, на 75 – Хорватия, на 79 – Сербия и Черногория, на 80 – Польша (73,91 года).

Что касается государств бывшего СССР, то на первом месте тут стоит Эстония – 118 место (70,31 года). Немногим ниже – Литва и Латвия (124 и 130 места соответственно, 69,6 и 69,31 года соответственно). Все остальные страны бывшего СССР попали в промежуток между 139 и 170 местами. 139 позицию списка занимает Беларусь с показателем в 68,8 года. 142 место у России – 67,66 года. Украина на 147 позиции (66,5 лет), уступая Армении – 145 место (66,68). Наихудшие показатели – у самой недемократической республики бывшего Советского Союза Туркмении – 170 место – 61,19 года.

Алексей Кравченко вырос из «Спецназа»

На экраны России и Беларуси выходит фильм «Муха»

В главных ролях снялись Алексей Кравченко, Евгения Добровольская, Сергей Селин. Фильм получил приз «Бронзовая тайга» 6-го Международного фестиваля кинодебютов «Дух огня», отобран в конкурс Шанхайского международного кинофестиваля.
Алексей Кравченко хорошо известен и белорусским, и российским зрителям по фильмам «Бригада», «9 рота», «Спецназ». Первую роль он сыграл в фильме Элема Климова «Иди и смотри», снятом на «Беларусьфильме». Накануне премьеры фильма наш корреспондент встретился с артистом.



- В этом фильме Ваш герой никак не связан с оружием. Это, кажется, впервые?

- Мой герой – шофер-дальнобойщик. Мы с ним разные. Причем настолько, что, когда я выполнял задачу режиссера Владимира Котта, у меня даже сопротивление внутри появлялось. Мой герой – оторва-гуляка. И вдруг он поставлен в определенную жизненную ситуацию, которая ломает его жизнь, его мировоззрение, а он к этому, конечно, не готов.

- Расскажите о механизме создания образа.

- Мне очень понравился сценарий фильма. У меня раньше не было подобных героев. Я снимался в основном в фильмах жанра «экшн». Зрители меня ассоциировали со «Спецназом». Конечно, как артисту мне нужно развиваться, а значит, менять амплуа.

- Каждый актер может попросить у режиссера переснять по его просьбе один дубль. Просили ли Вы об этом?

- Да, я попросил переснять сцену пожара, в которой я получил травму. Лицо у меня сильно болело, и я попросил один «актерский», мне пошли навстречу.

- На съемках и других фильмов у Вас не обходилось без синяков и ушибов.

- Да, так было на съемках «Спецназа». Помню, снимали прыжок на скалу. Командиры отказались пускать своих солдат, и мы прыгали без каскадеров. А наутро нам сказали, что надо переснять.

- Обычно режиссеры ищут актеров, которые подходят для создания образа. Но в этой картине актерский образ расходится с образом Вашего героя. Это был намеренный шаг?

- Мой образ расходился с моим актерским амплуа, а вот героиню сыграла актриса-дебютантка Саша Тюфтей. Она очень светлый, радостный, эмоциональный человек. Мое же амплуа раньше выражалось в том, что если поднималась военная тема, то, значит, будет играть Алексей Кравченко. Я и сегодня соглашусь сняться в боевике, если в нем будет что-то глубже, чем экшн. Если будет видна личность героя, какие-то переломы в его характере, а не только фильм о стрелялках и драках.

- Но Ваше актерское амплуа связано не только с положительными героями, и даже супергероями, а с героями ярко выраженной, как утверждают, славянской харизмы.

- Это мне дано от природы. И я не буду делать пластическую операцию, чтобы косить под мачо. Какой есть, такой есть. Но в театре я играю разные роли, и люди, которые знают меня по фильмам, на театральной сцене меня не узнают.

- Еще мальчиком Вы снимались в фильме Элема Климова «Иди и смотри» на «Беларусьфильме». Как этот дебют в кино повлиял на Ваше творчество?

- Это первая моя работа в кино у замечательного режиссера Элема Климова. Все последующие мои работы в кино имели непосредственное отношение к тому, что я тогда сделал. Мой герой в «Иди и смотри» такое пережил, что к концу фильма становился седым. Это был важный для меня опыт. Можно в кино играть технически, но мне важен психологический настрой, этому я научился в этом фильме.

- После съемок «Иди и смотри» бывали ли Вы в Беларуси?

- Да, я там часто снимался. И встречался с людьми, с которыми я работал над фильмом «Иди и смотри», – операторами, костюмерами. Мы стали друзьями на всю жизнь.

«Союз. Беларусь-Россия»

Юридическая помощь



Этот цикл статей посвящен проблемам прав и привилегий инвалидов, которые стремятся быть полезными семье и обществу. При этом необходимо иметь в виду, что освещаются лишь те аспекты законодательства, которые отличают статус работника-инвалида от остальных работников.

Особенности правового регулирования труда инвалидов

Инвалид - это слово оставляет ощущение «выключенности» человека из повседневной жизни. Болезнь порой врывается в нашу жизнь, и мы не успеваем что-либо изменить. Мы оказываемся по другую сторону той жизни, к которой привыкли. Если образовавшаяся пустота может быть заполнена новыми интересами, то возможность иметь прежний материальный чрезвычайно мала.

Сегодня поговорим об устройстве на работу.

Инвалидам с учетом индивидуальных программ реабилитации обеспечивается право работать у нанимателей с обычными условиями труда, а также в специализированных организациях, цехах и на участках (283/1).

Несмотря на то, что в соответствии со ст. 14 ТК любые различия, исключения, предпочтения и ограничения в отношении инвалидов не считаются дискриминацией, поскольку они обусловлены необходимостью особой заботы государства о лицах, нуждающихся в повышенной социальной и правовой защите, коими являются инвалиды, отказ в заключении трудового договора либо в продвижении по работе, увольнение по инициативе нанимателя, перевод таких работников на другую работу без его согласия по мотивам инвалидности не допускаются. Естественно, что с другой стороны – когда эти ограничения оправданы – они не только могут, но и должны быть применены. Но правом оценки ситуации наделен не работодатель: применение указанных мер оправдано, лишь когда в соответствии с медицинским заключением состояние здоровья работника-инвалида препятствует выполнению трудовых обязанностей либо угрожает его здоровью и безопасности труда (283/2).

При приеме на работу инвалидам не может быть установлено испытание (ч. ст. 28, ч. 1 ст. 287 ТК). Трудовой договор с инвалидом, содержащий условие о приеме с испытательным сроком в любом случае будет ничтожен как не соответствующий законодательству. Необходимо иметь в виду при устройстве на работу, что при заключении трудового договора наниматель обязан потребовать, а инвалид должен предъявить будущему работодателю помимо всех прочих документов заключение медико-реабилитационной экспертной комиссии о состоянии здоровья (ст. 26 ТК), поскольку данное заключение будет определять возможность его принятия, выполнения инвалидом своих трудовых обязанностей в соответствии с трудовым договором и прочие нюансы его работы. Прием на работу без предоставления этого заключения не допускается. Поэтому работодатель при трудоустройстве человека с явными внешними признаками инвалидности может отказать в его приеме на работу при отказе предоставить заключение МРЭК о состоянии здоровья.

В некоторых случаях инвалиды имеют преимущества перед другими претендентами на работу. Так, в соответствии со ст. 305 ТК инвалидам, в частности, предоставлено преимущественное право на заключение трудового договора о выполнении работы на дому.

При устройстве на работу необходимо помнить, что все права, гарантии и льготы, установленные трудовым законодательством в отношении инвалидов по сравнению с иными работниками, применяются лишь при работе инвалидов по трудовому договору (контракту) и не действуют в тех случаях, когда работник устраивается на работу по договору подряда или иному гражданско-правовому договору.

Консультации проводит Антон СМИРНОВ, юрист

Чужая боль – наша боль

В Беларуси, в рамках развития паллиативной помощи, расширяется сеть хосписов – учреждений здравоохранения для оказания медицинской, социальной и психологической помощи больным в терминальной стадии болезни и психологической поддержки их родственникам. Правом на госпитализацию пользуются одинокие, не имеющие близких родственников пациенты. Хоспис обеспечивает стационарную помощь больным в условиях круглосуточного или дневного пребывания в зависимости от нужд больного и его семьи.

Татьяна МИГАЛЬ, заместитель начальника управления организации медицинской помощи, начальник отдела специализированной медицинской помощи Министерства здравоохранения, проинформировала о проведенной работе и ближайших планах по открытию хосписов в стране.

В Минске функционирует хоспис (больница паллиативного ухода), в состав которого вошло стационарное отделение на 28 коек, выездная служба в составе 5 врачебно-сестринских бригад и отделение дневного пребывания на 20 посещений в день; организован городской центр паллиативной помощи и сестринского дела. В структуру центра входит служба паллиативной помощи на дому. Работу службы обеспечивают 2 врача и 15 медицинских сестер. В Могилевской области действует хоспис, оказывающий медицинскую помощь детям с онкологической, гематологической и спинальной патологиями.

В текущем году открытие хосписа запланировано: в Минской области – на базе Руденской районной больницы Пуховичского района на 30 коек; в Витебской области – в 3 квартале на 45 коек на базе Октябрьской сельской участковой больницы (в настоящее время проводится ремонт); в Гомельской области – в 4 квартале на 20 коек в Жлобинском районе; в Брестской области – с 1 июля на базе Новомышской участковой больницы в Барановичском районе на 20 коек.

В настоящее время на Брестчине функции хосписа на 20 коек выполняет Центр социального обслуживания населения в Пинске. Могилевским областным управлением здравоохранения с 1 августа 2008 г. будет открыт хоспис на 30 коек на базе межрайонного Бобруйского онкодиспансера. Планируется в 4 квартале открытие хосписа в Могилеве на 20 коек и в Гродно на 10 коек на базе 2-й городской больницы.

Общественная благотворительная организация «Белорусский детский хоспис» осуществляет свою благородную миссию с 1994 года, создана по инициативе ГУ «Республиканский научно-практический центр детской онкологии и гематологии». На «горячую» линию «Белорусского детского хосписа» можно звонить четыре раза в неделю (вторник, среда, четверг, пятница) с 16.00 до 20.00 по телефонам (8017) 505 27 46, (8017) 505 27 47 в случае, если у вас тяжело заболел ребенок, и вы нуждаетесь в помощи.

«Когда мне жизнь отмерена месяцами, неделями, днями, часами…

Я хочу жить свободным от боли, унижений, одиночества. Дайте мне укрытие, протяните мне руку, поймите меня и дайте мне свою любовь. Затем позвольте мне мирно уйти и помогите моей семье понять» – слова, размещенные на официальном сайте «Белорусского детского хосписа», доступно передают самую суть паллиативной медицины.

«Под эгидой Министерства здравоохранения, – пояснила Татьяна Мигаль, – проводится работа по формированию политики в области организации паллиативной помощи. Предполагается привлечение не только органов здравоохранения в регионах, но и организаций системы Министерства труда и социальной защиты, Министерства образования, Белорусского республиканского союза молодежи, Красного Креста, общественных организаций, волонтеров, с учетом того, что проблемы, возникающие в процессе болезни человека, должны решаться совместно. В настоящее время таким видом помощи планируется охватить категорию онкологических больных. В случае, если есть заинтересованность, новые идеи по формированию паллиативной помощи в нашей стране, будем рады выслушать.

Раиса ВЛАДИМИРОВА

Согласно положению о государственном учреждении «Хоспис», утвержденном Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 04.07.2001 № 48, основными задачами и функциями хосписа являются:

- ликвидация или уменьшение болевого синдрома и страха смерти у пациентов при максимально возможном сохранении их сознания и интеллектуальных способностей;
- обеспечение достойного качества жизни больным в терминальной стадии заболевания;
- обеспечение медицинского наблюдения и паллиативного сестринского ухода за больными;
- проведение симптоматического лечения, при котором используются специальные многоступенчатые протоколы ненаркотического и наркотического обезболивания; лечение побочных и сопутствующих заболеваний пациентов;
- психосоциальная адаптация больных, имеющих опасные для жизни заболевания;
- обеспечение физического и психологического комфорта путем создания в стационаре условий, максимально приближенных к домашним; осуществление принципа индивидуального подхода к каждому больному с учетом его состояния, духовных, религиозных и социальных нужд;
- обучение членов семьи безнадежно больного правилам ухода за ним;
- психоэмоциональная терапевтическая помощь членам семей, имеющим безнадежно больного или потерявшим родственника (с активным привлечением волонтеров);
- духовная помощь семьям пациентов (духовные беседы, привлечение священнослужителей разных конфессий к отправлению ритуальных услуг в семьях пациентов (по желанию пациентов).

Совет Европы призывает взрослых отказаться от телесных наказаний детей

15 июня в Загребе (Хорватия) стартовала общеевропейская акция, организованная Советом Европы, под девизом «Руки прочь от детей!».

По информации пресс-службы СЕ, целью акции является полный запрет телесных наказаний, пропаганда благотворного воспитательного влияния семьи и привлечение внимания к правам ребенка во всей Европе, сообщает БелаПАН.

Пресс-служба СЕ отмечает, что «во многих европейских странах общество терпит и даже одобряет некоторые скрытые формы насилия в отношении детей, в частности те, к которым прибегают в семье». Однако «никакие традиции, религия, убеждения, экономическая ситуация или методы воспитания никогда не смогут оправдать удары, шлепки, порку, нанесение увечий, насилие или другие формы унижения достоинства ребенка».

Инициаторы акции также отмечают, что «большая часть случаев насилия в отношении детей остается незамеченной». Это происходит потому, что «дети боятся рассказать об этом, а взрослые не уделяют достаточного внимания тому, о чем им сообщают». «Отсутствие данных и исследований мешает правительствам разработать эффективную превентивную политику», – говорится в пресс-релизе.

Подобное мнение высказала и координатор программ Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в Беларуси Татьяна Гапличник. По ее словам, во многих белорусских семьях сохраняется традиционное «собственническое» представление о детях, шлепки и подзатыльники считаются методом воспитания, который в будущем практикуют и выросшие дети. Кроме этого, информация о насилии в семье часто замалчивается, что не позволяет вести статистику подобных случаев.

«У каждого родителя бывают ситуации, когда хочется схватить ремень, что абсолютно недопустимо», – заметила Т. Гапличник. По ее мнению, нашим родителям «иногда не хватает знаний о том, как можно в данной ситуации вести себя по-другому, выстраивать свои отношения с детьми без насилия». Она также высказалась о необходимости проведения акции против телесных наказаний детей в Беларуси.

Интеллектуальная разминка

Какое из приведенных ниже слов было придумано как медицинский термин?

занудство
кокетство
ностальгия
сентиментальность

Ответ на вопрос найдите на страницах этого номера «ЗГ».

В прошлом году в Минске начала работу республиканская приемная Национальной комиссии по правам ребенка. Она расположена в здании Национального центра художественного творчества детей и молодежи по адресу: улица Кирова, 16, кабинет № 1 (телефон 227-31-38). За консультацией к специалистам могут обращаться не только взрослые, но и сами дети любого возраста.

Оказывается!

Пациенты в вегетативном состоянии понимают, что им говорят

Группа врачей из медицинских и исследовательских организаций Кембриджа (Великобритания) и Льежа (Бельгия) доказали, что так называемые люди-«овощи» с полным отсутствием реакции на внешние стимулы способны осознавать себя, мыслить, сотрудничать с врачами. 23-летняя пациентка-«овощ» смогла по просьбе врачей представить заданную последовательность действий, при этом магнитные томограммы ее мозга не отличались от томограмм здоровых добровольцев.

Вопреки нашим чаяниям, судьба редко бывает справедлива. Это в полной мере относится к тем несчастным, которые волею жестокого случая оказались навечно прикованы к кровати. Некоторые из таких пациентов получают ужасный диагноз – «вегетативное состояние», а на медицинском жаргоне попросту «овощи». У этих больных продолжают функционировать системы жизнеобеспечения – дыхательная, кровеносная, лимфатическая, выделительная, но отсутствует какая бы то ни было реакция на внешние воздействия, отключены все двигательные функции. Невозможно понять, чувствует ли что-нибудь такой человек, способен ли он думать, слышит ли он окружающих, осознает ли он себя.

Для того чтобы врачи или близкие поняли это, должна быть хоть какая-то обратная связь, а вот ее-то и нет. Ученые Отделения сознания и мозга Медицинского исследовательского совета, отделения нейрохирургии Адденбрукского госпиталя, Вольфсоновского центра по отображению мозга в Кембридже (Великобритания) и Льежского университета (Бельгия) под руководством Адриана Оуэна (Adrian Owen) предположили, что таким каналом обратной связи может стать сам мозг отрезанного от мира пациента. Современные методы функциональной ядерно-магнитной томографии позволяют увидеть на экране компьютера мгновенную реакцию нейронов мозга, возникающую в ответ на тот или иной стимул.

Подтвердила их предположение 23-летняя девушка, получившая в дорожной катастрофе серьезную травму головы. После 5 месяцев больничного лечения врачам так и не удалось восстановить двигательную активность пациентки. Консилиум врачей вынес приговор: «вегетативное состояние».

Энцефалограммы головного мозга этой девушки регистрировали нормальный цикл сон-бодрствование, то есть она жила в ритме нормального человека. Томограммы ее головного мозга оказались гораздо более информативны. Реакция на голосовые высказывания, например «в лесу тек ручей», показывали возбуждение слуховых областей. Более сложная фраза со словами-омонимами, то есть имеющими двойной смысл, например «в лесной балке звенел ключ», вызвала возбуждение нейронов в левой нижней лобной области коры, где осуществляется семантическая обработка речи.

Были проведены и более сложные тесты, так как положительная реакция на голос еще не доказывает наличие сознания. Как известно, слуховые рецепторы и слуховые центры продолжают работать и при отключенном сознании, и с этим связаны методики обучения во сне или гипноз. Пациентке предложили представить себе, как она играет в теннис, а затем идет по комнатам своего дома. В первом случае регистрировалось возбуждение в двигательном центре коры, во втором – в специфических отделах коры и мозжечка. Точно такие же картины возбуждения и в первом и во втором случае были зарегистрированы у здоровых добровольцев, получивших аналогичное задание! Нейрохирург Пол Мэттьюз (Paul Matthews) из Лондонского имперского колледжа (London Imperial College) возражает, что эта правдоподобная реакция могла возникнуть как ответ на слово «теннис». Адриан Оуэн такую возможность отвергает, так как реакция на слово, как показали исследования, длится не более 5 секунд, а наша пациентка «играла в теннис» не менее 30 секунд.

Исследователи обращают внимание читателей на готовность, с которой пациентка-овощ сотрудничала с врачами. Это означает, что она осознает не только свое состояние, но и свое окружение, понимает, что с ней происходит.

Естественно, возникает вопрос, были ли другие пациенты-овощи, доказавшие активность своего сознания. К сожалению, в публикации этого не сказано. Но в любом случае, это исследование показывает, что человек в состоянии овоща может думать. А значит, и относиться к этим пациентам надо соответственно.



Неспособность к математике встречается чаще, чем дислексия

Почти 6% детей не способны понимать математические символы, считает ведущий британский нейрофизиолог Брайан Баттерворт. Таким образом, распространенность дискалькулии - неспособности научиться считать - оказалась куда выше, чем у дислексии: нарушения чтения в среднем встречаются только у 2,5 - 4,3% детей.

Профессор Брайан Баттерворт, который провел новое исследование по дискалькулии, полагает, что это состояние не получает должного внимания со стороны учителей и властей. По его мнению, дети с дискалькулией нуждаются в специальном обучении по аналогии с детьми, страдающими дислексией. Он сказал: «В Великобритании это расстройство обучаемости у детей признается крайне редко. Однако оно может серьезно осложнить жизнь человека. Математические задачи и вычисления становятся важной частью нашей каждодневной жизни, и неспособность хорошо считать может препятствовать карьере человека».

Профессор Баттерворт обследовал 1500 детей на Кубе, где этот состояние признается медицинскими властями. Он выявил, что от 3 до 6% детей высказывают признаки дискалькулии. Слово «дискалькулия» пришло к нам из греческого и латыни. Оно означает «плохо считать». Дети с этим расстройством с трудом распознают числа.

Профессор Баттерворт добавил: «Многие люди не подозревают, что страдают от этого расстройства. Даже когда врачи обнаруживают, что это так, мало что можно сделать, ведь, в отличие от дислексии, благотворительных фондов, которые помогают больным с таким расстройством, нет».

Сегодня Баттерворт занимается составлением специальной методики, которая помогла бы облегчить жизнь детям с дискалькулией. Он также разработал простую систему скрининга, которая помогает идентифицировать расстройство, которое лежит в основе дискалькулии. По мнению профессора, скрининг следует проводить как можно раньше, чтобы можно было применить к ребенку методы облегчения его состояния.

Пресс-секретарь Британской ассоциации дислексии приветствовала его исследование. Она сказала: «Наша ассоциация хотела бы увидеть перемены в отношении учителей. Их надо учить узнавать признаки расстройства и оказывать помощь детям, страдающим от него», сообщает The Daily Telegraph.

МЕДИЦИНА
16-я международная специализированная выставка
30.09-03.10 2008
Беларусь, Минск,
пр-т Победителей, 14
Выставочный павильон
САЛОНЫ:
"Здоровье, красота, интим"
"Пусть пища будет твоей медициной..."
"Безопасная больничная среда"
"Медицина катастроф"
Организатор:
МинскЭкспо
220035, Минск, Беларусь
ул.Тимирязева, 65
www.minskexpo.com
Информационная поддержка:
РЕЦЕПТ

Вам это выйдет боком – через почки!

Тупая ноющая боль и тяжесть в пояснице, слишком частые или, наоборот, необычно редкие походы в туалет «по-маленькому», изменившийся цвет или помутнение мочи… Эти неприятности – сигнал, что нарушена работа одной из важнейших систем организма – мочевыделительной.

В обиходе большинство заболеваний этой системы принято сваливать на почки. Свой резон в такой огульности есть – именно этому органу принадлежит центральная роль в важном деле выведения из организма растворимых отходов.

Вспомним, как работают почки. В наружном слое каждой из них (почки – это парный орган) безостановочно трудится около миллиона «рабочих единиц» – нефронов, усилиями которых из крови изымается все лишнее. Образовавшаяся моча собирается в камере, похожей на воронку, так называемой почечной лоханке, а из нее по мочеточнику стекает в мочевой пузырь. По мере накопления жидкости его мышечные стенки растягиваются, и специальные клетки-рецепторы отправляют в головной мозг сигнал, что пузырь заполнен. Далее следует команда расслабить мышечный «замок», и по мочеиспускательному каналу изливается наружу очередная порция отходов.

Что же происходит в случае «поломки» этой системы? Если по какой-то причине (воспаление, опухоль, поражение сосудов, тяжелая вирусная инфекция, отравление и др.) выходит из строя часть нефронов и число работающих опускается ниже определенного уровня, начинается интоксикация (самоотравление) организма. Появляются отеки, тошнота, повышается артериальное давление, в пояснице ощущается тяжесть. Анализ мочи показывает наличие белка, иногда – крови. А вот боли может и не быть, поэтому, если врач, после того как вы, например, перенесли грипп, дает направление на анализ мочи, его нужно сделать обязательно.

Нарушить работу почек могут и образовавшиеся в них камни. Они дают о себе знать постоянными или периодически повторяющимися болями. Если же камень перекрывает пути оттока мочи, у человека начинается почечная колика. Основной ее спутник – острая боль, захватывающая половину живота. Пытаясь найти удобное положение, человек буквально мечется в постели. Одновременно может повыситься температура, подпрыгнуть артериальное давление, возникнуть озноб, слабость, тошнота. Почечная колика, как правило, начинается после тяжелой физической нагрузки или обильного питья.

Боль, тянущая или стреляющая по левой или правой стороне живота к мочевому пузырю, – признак неполадок в мочеточниках. Чаще их причина – спустившиеся из почек камни, иногда – воспаление.

А тягучие ноющие боли над лобком – «визитная карточка» заболеваний мочевого пузыря. В среднем за сутки у человека должно выделяться около полутора литров мочи. Это количество в норме укладывается в четыре-шесть мочеиспусканий. Воспаление мочевого пузыря заставляет человека бегать в туалет значительно чаще. Наоборот, слишком редкие походы в туалет связаны с усталостью, простудой и опьянением – то есть с ситуациями, ослабляющими мышцы мочевого пузыря.

Мочеиспускательный канал чаще всего страдает от инфекций, камней и песка, проходящих транзитом. Неблагополучие проявляет себя жжением, зудом и резями в начале мочеиспускания, гнойными выделениями, покраснением вокруг наружного отверстия. Но возможно и стертое течение болезни: выделения заметны лишь по утрам, а обострения возникают только после половых контактов или алкогольных излишеств.

Без лечения хроническое воспаление мочеиспускательного канала легко приводит к осложнениям: простатиту у мужчин и целому букету гинекологических заболеваний у женщин.

Оказывается!

В кофейных зернах обнаружен еще один важный компонент

Кофейные зерна содержат компонент, который способен помочь в предотвращении и лечении приобретенного слабоумия, в частности, болезни Альцгеймера.

Как сообщает healthy-news.ru, исследователи японского Университета Цукуба обнаружили, что входящая в состав кофе хлорогеновая кислота предохраняет клетки головного мозга от разрушения. В ходе экспериментов над мышами ученые выяснили, что этот эфир способствует восстановлению памяти. Грызунов, у которых была нарушена память и способность ориентироваться в пространстве, бросали в бассейн, чтобы они сами находили место для выхода из воды. Несмотря на многократное повторение этой процедуры, мыши не могли запомнить короткий путь к спасению. После этого зверькам вместе с питьем стали давать хлорогеновую кислоту, и спустя 7 дней у них появились признаки улучшения. На 30 день они выплывали из бассейна наравне со здоровыми мышами.

Оказывается!

Рассеянный склероз можно лечить аскаридами

Медики из Аргентины установили, что рассеянный склероз протекает намного легче и развивается медленнее у пациентов, зараженных кишечными паразитами, в том числе аскаридами и острицами. По-видимому, выделяемые паразитами вещества подавляют активность некоторых типов клеток иммунной системы. В результате иммунная система человека перестает разрушать свои собственные нервные клетки.

Рассеянный склероз относится к числу аутоиммунных заболеваний. Это значит, что в основе болезни лежит ненормальное поведение иммунной системы, которая вместо того, чтобы оберегать нас от бактерий и вирусов, вдруг начинает нападать на собственные ткани и клетки организма.

Сегодня в мире наблюдается быстрый рост аутоиммунных заболеваний, причем наиболее остро эта проблема стоит в самых развитых и богатых странах. Причины этого не вполне понятны. Согласно одной из наиболее обоснованных гипотез (так называемая «гигиеническая гипотеза»), распространение аллергий, рассеянного склероза и других аутоиммунных заболеваний является обратной стороной развития медицины и гигиены. Разнообразные микробы и паразиты «обучают» иммунную систему и «настраивают» ее таким образом, чтобы она не путала свое и чужое и боролась с реальными, а не мнимыми опасностями. Поскольку ни наши предки-приматы, ни сами люди вплоть до недавних пор отнюдь не страдали маниакальным стремлением все вокруг себя стерилизовать и дезинфицировать, неудивительно, что в ходе эволюции наша иммунная система стала в определенном смысле зависимой от этих «учителей». Недостаток реальных врагов может побуждать иммунную систему воевать с разного рода «ветряными мельницами». Кроме того, многие исконные паразиты человека могли выработать различные средства для подавления активности иммунной системы, а мы, эволюционируя параллельно со своими паразитами, приспосабливались к их хитростям и наращивали «боевую мощь» защитных систем организма.

«Гигиеническая гипотеза» была подтверждена опытами на лабораторных животных: оказалось, что некоторые паразиты действительно делают мышей и крыс менее подверженными аутоиммунным заболеваниям. Однако на людях это до сих пор не было показано.

Аргентинские медики в течение четырех с половиной лет наблюдали за 24 пациентами, страдающими рассеянным склерозом. Половина этих людей была заражена различными кишечными гельминтами. Все 12 человек заразились гельминтами уже после того, как у них был обнаружен рассеянный склероз. Другие 12 пациентов не страдали гельминтозами. Обе группы пациентов были практически одинаковы по соотношению полов (по 8 женщин и 4 мужчины в каждой), возрасту и продолжительности заболевания (к моменту начала исследования все они страдали рассеянным склерозом от 6 до 8 лет).

В ходе наблюдения выяснилось, что у пациентов, не имеющих гельминтов, рассеянный склероз прогрессирует гораздо быстрее. У них за 4,5 года наблюдалось в общей сложности 56 обострений (*relapses*), в зараженной группе — только 3. Серьезное ухудшение состояния (оцениваемое при помощи специального индекса EDSS – *expanded disability status scale*) в течение периода наблюдений произошло у всех незараженных и только у двух из двенадцати зараженных. У всех незараженных также появились новые (или увеличились старые) очаги поражения (*lesions*) в мозге, выявляемые при помощи магнитно-резонансной томографии (всего 164 новых очага); у зараженных гельминтами появилось в общей сложности лишь 14 новых очагов, причем у шестерых пациентов из двенадцати не появилось ни одного нового очага.

Исследователи обнаружили, что у пациентов, зараженных гельминтами, в крови постоянно повышен уровень определенных типов белков и белых кровяных клеток, функция которых состоит в подавлении активности тех категорий Т-лимфоцитов, которые вносят основной вклад в развитие рассеянного склероза, то есть в разрушение миелиновых оболочек нейронов. Скорее всего, паразиты выделяют какие-то вещества, влияющие на деятельность определенных регуляторных блоков иммунной системы, в результате чего снижается активность некоторых разновидностей клеток-убийц. Это идет на пользу не только самому паразиту, но и нервной системе пациентов.

Ученые признают, что для окончательных выводов необходимы дополнительные исследования. Изученная выборка пациентов слишком мала, чтобы понять, какие именно гельминты наиболее полезны лицам, страдающим рассеянным склерозом. Кроме того, конечно, медиков не очень вдохновляет перспектива лечить людей, заражая их аскаридами. Чтобы разработать действительно перспективные методы лечения, необходимо выявить те вещества, при помощи которых паразиты регулируют работу иммунной системы человека.

Разделяй и властвуй!

На закуску – тарелка творога с хлебом, потом – гороховый суп с мясом и с картофелем, затем – каша с азу. На третье – сладкий компот или, еще лучше, сок (а то и с пирожным!) и, наконец, апельсин или яблоко (говорят, полезно...). Такой обед приводит в ужас поклонников теории раздельного питания.

Полезно раздельное питание или вредно? Однозначного ответа на этот вопрос до сих пор нет. Приверженцы теории раздельного питания считают, что если в желудок одновременно попадают несовместимые друг с другом продукты, то их переваривание затрудняется. А плохо переваренные продукты откладываются в организме в виде жира и шлаков.

Объясняется это тем, что для расщепления белков требуется кислая среда, а для углеводов – щелочная. То есть условия, необходимые для переваривания различных видов продуктов, кардинально различаются.

Если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то какие-то из этих веществ усвоятся хуже. Так, съеденные на пустой желудок фрукты покидают его уже через 15-20 минут, если же съесть их после мяса, они задержится в желудке, вызывая процесс брожения. В результате продукты поступают в нижние отделы пищеварительного тракта плохо обработанными, что приводит к отложению жира и к повышенной нагрузке на поджелудочную железу. Непереваренные остатки пищи, скапливаясь в толстой кишке, могут стать причиной запоров и других заболеваний.

Согласно принципам раздельного питания, все продукты делятся на несколько групп. Продукты, относящиеся к одной группе, полностью совместимы между собой. А совместимость продуктов разных групп определяется по специальной таблице.

Пить или не пить?

Немаловажным условием раздельного питания считают прием воды. Сторонники системы разделились на 2 фронта в этом вопросе. Герберт Шелтон – известный пропагандист раздельного питания – рекомендует не пить воду позже чем за 10-15 минут до еды и раньше чем через 30 минут после приема фруктов, через два часа после крахмальной пищи и через четыре часа после белковой, а вот Фирейдон Батмангхелидж, известный пропагандист питья воды, (правда, он не заявлял себя сторонником раздельного питания) рекомендует пить воду не за 10-15, а за 30 минут до еды: «Оптимальное время приема воды (в результате клинических наблюдений за больными с язвой желудка): стакан – за полчаса до еды (завтрака, обеда и ужина) и стакан – через два с половиной часа после еды. Это самый минимум воды, необходимый организму. После обильной трапезы и перед сном рекомендуется выпивать еще по стакану воды».

И все же врачи утверждают, что если несвоевременный прием воды и зло, то зло меньшее, чем дефицит воды, и если во время еды возникает жажда, то ее следует удовлетворять. Более того, некоторые виды пищи они рекомендуют есть именно с водой. Герберт Шелтон запрещает пить воду во время еды с двумя целями: во-первых, чтобы не разбавлять желудочный сок; во-вторых, чтобы приучить к прожевыванию: «Питье за едой ведет также к плохому пережевыванию пищи. Вместо того чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет за едой, приучается проглатывать ее увлажненной водой и полупережеванной. Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало».

Соль теории

Некоторые сторонники раздельного питания считают соль вредной в любом количестве. Батмангхелидж же считает, что среднестатистическому человеку следует потреблять чайную ложку соли – без верха – на 4 с половиной литра выпиваемой воды (индивидуальная норма может отличаться как в ту, так и в другую сторону).

Если вы решились...

Для соблюдения правил раздельного питания требуется особый режим жизни и сила воли. Привыкнуть к диете многим людям непросто, и хотя организм получает все вещества, необходимые для нормального функционирования, многие испытывают чувство голода. Удовольствие от такой еды получить сложно. Необходимо помнить, что неправильно рассчитанные по системе раздельного питания сочетания продуктов могут причинить серьезный вред.

Что говорят врачи

Не все врачи согласны, что раздельное питание полезно. По мнению критиков, применение этой методики – искусственное нарушение нормального пищеварения. С момента своего появления как биологического вида люди всегда питались смешанной пищей, и для переваривания именно смешанной пищи наш пищеварительный тракт идеально отлажен самой природой. Если же долго следовать правилам раздельного питания, то пищеварительные органы «разучатся» справляться с пельменями и бутербродами, салатами и наваристым борщом. И стороннику новой методики придется всю жизнь отказываться от разносолов и традиционных блюд. Поедание вкуснейших пирожков на празднике может привести к тому, что праздник окажется испорченным.

Подготовила Светлана ХАТКЕВИЧ

5 принципов раздельного питания

1) Овощи надо есть с жирами, тогда организм получит жизненноважные витамины A, B, E, K. Последние три витамина являются жирорастворимыми.
2) В еде, которую вы готовите в течение дня, должны преобладать овощи и фрукты
3) На завтрак лучше всего съесть фруктовый салат со сметаной, можно употребить пару кусочков сыра. Если хотите съесть бутерброд, то выбирайте ломтик отрубного хлеба с маслом.
4) Кусочек мяса или рыбы можно приготовить на обед. Не спешите к нему жарить картошку или отваривать вермишель. Порежьте овощной салатик. Суп – это не основное блюдо, поэтому готовить его или нет, решать вам. Если вы все-таки настроились на суп, то попробуйте приготовить его исключительно из овощей.
5) Ужин – это самая скромная трапеза, она должна содержать углеводы. Съешьте пару фруктов, картофельное пюре или макароны с сыром.

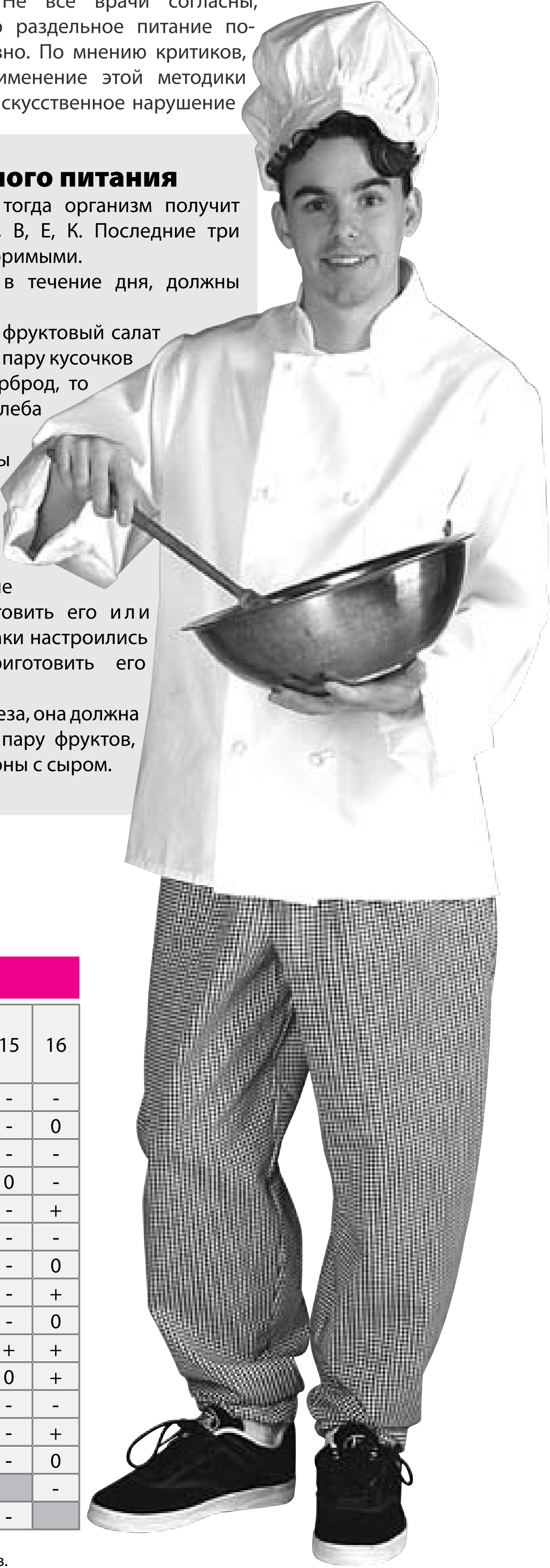


Таблица совместимости продуктов для раздельного питания

+ хорошо 0 допустимо - плохо	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Мясо, рыба, птица		-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
2. Зернобобовые	-		0	+	+	-	0	-	-	+	+	-	-	-	-	0
3. Масло сливочное, сливки	-	0		0	-	-	+	+	-	+	+	0	-	0	-	-
4. Сметана	-	+	0		0	-	+	+	0	+	+	-	+	0	0	-
5. Масло растительное	-	+	-	0		-	+	+	0	+	+	-	-	-	-	+
6. Сахар, кондитерские изделия	-	-	-	-	-		-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7. Хлеб, крупы, картофель	-	0	+	+	+	-		-	-	+	+	-	-	0	-	0
8. Фрукты кислые, помидоры	-	-	+	+	+	-	-		0	+	0	-	0	+	-	+
9. Фрукты сладкие, сухофрукты	-	-	-	0	0	-	-	0		+	0	0	+	-	-	0
10. Овощи зеленые и некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	-	+	+	+	+
11. Овощи крахмалистые	0	+	+	+	+	-	+	0	0	+		0	+	+	0	+
12. Молоко	-	-	0	-	-	-	-	-	0	-	0		-	-	-	-
13. Творог, кисломолочные продукты	-	-	-	+	-	-	-	0	+	+	+	-		+	-	+
14. Сыр, брынза	-	-	0	0	-	-	0	+	-	+	+	-	+		-	0
15. Яйца	-	-	-	0	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-		-
16. Орехи	-	0	-	-	+	-	0	+	0	+	+	-	+	0	-	

По правилам раздельного питания, между употреблением несовместимых продуктов должно проходить не менее двух часов.

Живая вода

Когда-то Минск и другие белорусские города славились необыкновенно чистой и вкусной водой из-под крана. Теперь мы все чаще пьем бутилированную или ходим по воду к святому источнику. На даче и в деревне тоже часто выручают родники, они порой становятся главным водоисточником. Родниковая струя манит особой прозрачностью и приятным освежающим вкусом, она в народе считается целебной. Но всегда ли так? Оставим в стороне поверье, что «святая» вода обеззараживается «святым духом», чтобы не путать божий дар с яичницей. На качество и безопасность воды влияет в первую очередь геологическое строение родников и подземных водоносных горизонтов, с которыми связаны их выходы. И в первую очередь – экология.



Какие родники самые «святые»?

Все источники подземных вод делятся на восходящие (напорные) – родники или ключи и нисходящие (ненапорные) – пластовые выходы воды из крутых берегов и оврагов, их называют мочажинами и выпотами. Безопасней всего пить из напорных родников. Хотя и не всегда.

Гидрогеологические условия Беларуси характеризуются наличием нескольких водоносных горизонтов, разделенных между собой водоупорами. Первым от поверхности слоем, удерживающим воду (водоупором), является слой плиоценовых глин. На них формируется водно-ледниковый горизонт грунтовых вод. Водовмещающие породы представлены, в основном, разнозернистыми песками – память о доисторическом леднике.

Формирование и пополнение подземных вод происходит за счет инфильтрации в почву атмосферных осадков. Тут главное, чтобы в родники не попадала так называемая «верховодка» – вода с улиц города или колхозных полей. Потому что водоносный горизонт в силу неглубокого залегания и отсутствия верхнего водоупора, а также неглубокой зоны аэрации остается практически незащищенным от проникновения загрязняющих веществ с поверхности.

Практически все родники в пределах большого города «живут» на грани риска, потому что область питания их водоносного горизонта располагается в промышленной зоне либо посреди жилой застройки. Самые чистые родники можно встретить лишь за городом в лесистой местности.

Прикидка воды «на глазок»

Довольно легко безо всякого химического анализа оценить качество родниковой воды по ее так называемым органолептические свойствам. К ним относятся в первую очередь мутность, цветность и запах.

МУТНОСТЬ в родниках обусловлена присутствием нерастворимых и коллоидных веществ неорганического (глина, гидрооксид железа) и органического (илы, микроорганизмы, нефтепродукты) происхождения. По ГОСТу мутность питьевой воды должна быть не выше 1,5 мг/л. Мутную воду вряд ли кто захочет пить.

ЦВЕТНОСТЬ воды обусловлена содержанием окрашенных органических соединений, присутствием гуминовых веществ и трехвалентного железа из-за вымывания их из почвогрунтов и просачивания загрязненных сточных вод. Гуминовые вещества – результат процесса разложения остатков растений – окрашивают воду в желтый или коричневый цвет в зависимости от их концентрации.

Желтоватая или слегка буроватая вода – опасная верховодка. Пить такую нельзя ни в коем случае. Высокая или повышенная цветность угнетает развитие водной растительности и животных организмов. Присмотритесь: если в ручье после родника нет зеленых растений и водных насекомых – воду не пейте.

ЗАПАХ природной воды вызывают летучие ароматические вещества, попадающие в воду естественным путем или со сточными водами. В родниках, содержащих только неорганические вещества, может появиться запах сероводорода. Вода обладает высокой токсичностью и запахом тухлых яиц. Непригодна не только для питья, но и для технических и хозяйственных целей.

ЖЕЛЕЗО. Его присутствие в воде можно определить с первого взгляда или же глотка. Цвет такой воды чаще всего желтовато-коричневый. Бывает и прозрачная железистая вода, но, отстоявшись, она окрашивает эмалированную посуду в бурый или черный цвет. Вкус у такой воды всегда неприятный. Высокое содержание железа в пищевом рационе может вызвать сидероз печени и селезенки и связанные с ними случаи остеопороза позвонков.

В остальных случаях качество воды могут определить только специалисты.

Доверяй, но проверяй

Если вы хотите ежедневно пользоваться ближайшим родником, лучше всего отнести бутылочку с водой в ближайшую санстанцию. Там сделают химический анализ, а по его результатам вы сможете можете сами решить, полезно ли вам пить из этого родника, если специалисты не наложили категорического запрета.

Наследие предков передадим потомкам

Не стоит паниковать – чаще всего воды белорусских родников характеризуются высокими органолептическими качествами, умеренной жесткостью и средней минерализацией, что выгодно их отличает от воды рек, колодцев и скважин.

Службами государственного санитарно-эпидемиологического надзора повсеместно осуществляется контроль за благоустроенными родниками. Лабораторные анализы качества воды проводятся по примерно тридцати показателям – по аммонию, магнию, марганцу, меди, железу, нитратам, свинцу, стронцию, фтору, хлоридам, сульфатам, цианидам, бору, ртути, фенолу, кадмию, хрому и другим. Содержание тяжелых металлов в воде, как правило, невелико, они не оказывают влияния на питьевые показатели воды.

Но любой родник нарождается, старится, болеет и умирает, как человек, если за ним не ухаживать. Без догляда прилегающая территория захламляется, отводящие ручейки и озерца превращаются в зловонные болота. Если мы хотим оставить нашим правнукам криницы «живой воды», следует относится к родникам на родной земле, как к живым существам. Вокруг родника нужно обязательно сохранить зеленые насаждения и установить зону санитарной охраны. Вовсе не обязательно припарковывать вашу машину вплотную к роднику, можно сто метров пройти пешком.

Напоследок несколько рекомендаций:

- Все благоустроенные родники имеют выходы через систему встроенных труб, по которым вода истекает на поверхность и далее разгружается в ручейки и озерца. Замечено, что родники со свободным стоком или стоком через трубы имеют лучшие характеристики, чем те, стоки которых проходят через бетонные или деревянные срубы.
- Даже из «святого» источника пить сырую (некипяченую) воду родников жарким летом не рекомендуется. Санитарные службы на этот период «закрывают» даже самые популярные источники.
- Набирайте воду только в проверенных и благоустроенных родниках. Вода из незарегистрированных «святых» источников бывает по качеству не лучше, а нередко и опасней водопроводной.

Материал предоставлен ГУ «МОЦГЭОЗ»

Какой рис вкуснее?

Ну что за деликатес – рис, скажете вы. Подумаешь! И будете неправы. При широте современного выбора – от басмати до дикого и бурого – можно не беспокоиться о том, что популярная рисовая диета окажется мучением. Разнообразие гарантировано! При правильном выборе мисочка риса окажется богатым витаминами и минералами деликатесом, от которого сложно отказаться. Итак, что же можно найти в магазине...

Басмати. Очень ароматный, нежный, рассыпчатый. Зерна басмати длиннее и тоньше обычного длиннозерного риса. Сделать из его «размазню» трудно даже самому неумелому кашевару. Выращивают его в Индии и Пакистане, у подножья Гималаев. Кстати, в переводе с хинди басмати и означает «ароматный».

Тайский. Тонкий аромат этого риса одним напоминает молочный, другим – цветочный. Второе название этого риса – жасминовый. Длинное зерно подходит для приготовления экзотических и пряных восточных блюд. Замечательно сочетается с креветками. Пакуется без очистки, шлифовки и полировки, что сохраняет его ценнейшие биологические свойства.

Круглый – рис с отношением длины к ширине 2/3. Хорошо разваривается, используется для приготовления каш, пудингов, суши.

Бурый. Этот сорт специально не шлифуют, чтобы сохранить клетчатку, витамины групп А, В и РР, минеральными веществами, в частности, железо. Часто рекомендуется в различных диетах. Вкус – на любителя, потому что при варке остается твердым. Гурманы находят в нем легкий ореховый привкус.

Арборио. Этот знаменитый итальянский сорт риса, идеально подходящий для приготовления ризотто, найти сложнее. Но в хороших ресторанах ризотто, итальянские супы и запеканки готовят именно из него. Это среднезерный белый сорт выращивается в провинции Верчелли на северо-западе Италии.

Дикий. Самый дорогой из всех сортов, но, в общем-то, даже и не рис вовсе. Это род многолетних трав под названием Zizania aquatica или Zizania palustris, произрастающих в районе границы Канады и США, на протяжении всей восточной части Северной Америки до Флориды. Дикий рис богат питательными веществами, витаминами группы В, фосфором, железом и медью.

Какая часть лица считается наиболее выразительной? Конечно же, глаза, – ответят многие. Но если задуматься, то выражение нашего лица, сбалансированность ему придают не столько сами глаза, сколько их естественное обрамление, а именно брови. Неухоженные или, наоборот слишком тщательно, «в полоску» выщипанные брови часто привлекают к себе внимание и портят общее впечатление от внешности. Именно поэтому брови нуждаются как в особом уходе, так и в тщательном слежении за их формой.



Не в глаз, а в бровь

Самый простой способ подкорректировать как форму, так и цвет бровей, – это обратиться в салон к специалисту. В салоне могут провести следующие процедуры по корректировке бровей:
- депиляция (удаление лишних волосков);
- окраска волосков;
- перманентный макияж (татуаж) бровей.

После того, как вам «сделают» брови, вы сможете сами ухаживать за ними – периодически выщипывать отросшие волоски и при необходимости подкрашивать с помощью декоративной косметики.



Однако при желании вы можете и сами подкорректировать свои брови в домашних условиях.

Подготовка

Для того чтобы привести в порядок ваши брови, вам понадобятся:
- большое зеркало,
- пинцет,
- дезинфицирующий лосьон.

Большое зеркало вам понадобится, во-первых, для того чтобы освободить руки, во-вторых, чтобы вы могли видеть оба глаза одновременно. Освещение должно быть ярким, желательно делать коррекцию при дневном свете.

Тщательно вымойте руки. Очистите лицо и брови, протрите их дезинфицирующим лосьоном. Обработайте спиртовым раствором пинцет.

Выщипываем брови

Техника выщипывания бровей нехитра, но и здесь есть несколько секретов. Волосок нужно захватывать как можно ближе к корню, свободной рукой натянуть кожу и резким движением выдернуть. Старайтесь захватывать только один волос, не торопитесь. Для обезболивания можно использовать либо горячие компрессы (они расширяют поры, и волос легче выдергивается), либо, наоборот, обрабатывать зону брови кусочком льда (холод является хорошим способом обезболивания).

Создаем форму

Классические «идеальные» брови построены с учетом трех линий, проведенных через каждую половину лица. Для того чтобы определить, где должны начинаться, заканчиваться и иметь точку максимального изгиба ваши брови, нужно провести эти линии на своем лице. Это можно сделать с помощью карандаша. Приложите карандаш к лицу так, чтобы он проходил через описанные ниже точки, и отметьте его пересечение с линией вашей брови.
- Первая линия проводится от крыла носа до брови и проходит через внутренний уголок глаза. В точке пересечения этой линии с вашей бровью нужно продлить ее вертикально вверх. Вы получите линию начала брови. Все волоски, которые выходят за эту линию в сторону переносицы, являются лишними и подлежат удалению.
- Вторая линия также начинается от крыла носа, но проходит уже через внешний уголок глаза. Точка пересечения этой линии с бровью – точка окончания вашей брови. Если снаружи остались волоски, их также нужно удалить. Если ваша естественная бровь коротковата и не доходит до этой точки, то вам нужно учитывать это в своем макияже.
- Третья линия проходит через край радужки глаза, когда вы смотрите прямо. Начинается она, как и все остальные, от крыла носа, а точка ее пересечения с бровью является местом наибольшего изгиба, а также самой высокой точкой вашей брови.

Удалив лишние волосы справа и слева от контрольных точек, удалите лишние волоски по низу брови, создав нужный изгиб и придав им окончательную форму.

Не увлекайтесь сильно выщипыванием бровей, даже если вы считаете, что они очень широкие и густые. Выдерните несколько волосков на одной брови и сделайте то же самое на другой, иначе вы рискуете получить совсем не похожие друг на друга брови. Посмотрите в зеркало. Брови должны быть симметричными. Хорошо, если вы сможете посмотреть на себя сквозь 2 зеркала, то есть так, как видят вас другие, а не так, как вы привыкли видеть себя в зеркало. Тогда вы сможете более точно подкорректировать высоту и толщину бровей, если у вас есть естественная несимметричность. Сделайте перерыв, посмотрите в зеркало еще раз, и если есть необходимость, продолжите процедуру. После того, как закончите, снова обработайте область бровей лосьоном. Теперь их можно и намазать кремом, а лучше – гелем, например, с алоэ.

Не забывайте, что получившуюся форму нужно поддерживать, регулярно выщипывая отросшие волоски.

Новая рубрика «ЗГ» посвящена самым маленьким читателям, которые только учатся делать свою жизнь интересной, здоровой и счастливой. Детский Доктор доступно и интересно расскажет об устройстве человеческого организма, о болезнях и лекарствах и еще много полезного и любопытного.

Детский доктор рассказал…

Из чего же, из чего же из чего же?

Клетки, ткани, органы



Все живое на Земле состоит из клеток. Они совсем не похожи на цветные клетки маминой юбки или на те, в которых живут дикие звери в зоопарках. На что же они похожи? Это трудный вопрос, потому что клетки очень разные. Их невозможно увидеть невооруженным глазом, а только с помощью сильного микроскопа. Правда, есть и удивительные исключения. Например, яйцо курицы, которое ты ешь на завтрак, – это всего лишь одна живая клетка. Но в организме человека таких гигантов не найти.

Все клетки имеют стенки – оболочку – и состоят почти целиком из воды. В жидком содержимом клетки могут находиться разные клеточные органы. А вот содержание клетки и ее форма зависят от «специальности» клетки.

Собравшись вместе, клетки-«коллеги» образуют ткани организма. Из тканей строятся различные органы. Клетки, как кирпичики; ткани – стены; органы – здания. «Кирпичики» могут иметь вид веретена – из таких клеток строится волокно мышц. А нервная клетка похожа на спрута: толстое тело с длинными-длинными щупальцами. И неудивительно, ведь нервная клетка работает «связистом»: ей надо быстро и далеко передать информацию. Ткань кожи состоит из клеток, действительно напоминающих кирпичи. Что же, кожа должна быть прочной!

Скелет и мышцы

Все кости вместе составляют скелет. Зачем он нужен? С одной стороны, скелет — это «доспехи», внутри которых спрятаны наши органы. «Доспехи» защищают органы от ударов и других вредных воздействий внешнего мира. Мозг надежно спрятан в черепную коробку; легкие и сердце окружены ребрами; органы, расположенные внизу живота, удачно разместились в крепкой чаше тазовых костей. С другой стороны, скелет – это опора, в некотором роде «вешалка», необходимая для того, чтобы тело не мялось, не выглядело бесформенной массой.

Слегка изогнутый позвоночный столб стоит вертикально. Сверху на него насажен череп, внизу позвоночник соединен с чашей таза. Она, в свою очередь, двумя впадинами надета на бедренные кости, которые через коленные суставы соединены с костями голени. А конечности опираются на кости стопы. Вот такая прочная вертикальная конструкция!

Особенность этой конструкции в том, что она может двигаться. И в этом еще одно важное назначение скелета. Практически все кости при помощи суставов и прочнейших связок соединены подвижно, но сами по себе они двигаться бы не смогли. Делать это их заставляют мышцы. Мышцы крепятся к костям сухожилиями и состоят из волокон, которые могут сокращаться. Волокна сократились – мышца стала короче и толще. Если укоротилась мышца на внутренней стороне руки, рука согнулась. В то же время мышцы на наружной поверхности руки должны быть расслаблены. Так, благодаря точно согласованным расслаблениям и сокращениям мышц, наше тело может совершать любые движения.

Родительское собрание

Как развлечь ребенка в дороге?



Лето – это традиционное время для путешествий. Уже закуплены билеты, собраны вещи. И, конечно, вы не забыли и о развлечениях в дороге – захватили с собой пару детективов, карты, кроссворды. Правда, есть одна небольшая загвоздка – вы едете вместе с ребенком. Значит, надо продумать, чем занять его во время поездки.

Брать громоздкие настольные игры в дорогу не очень удобно, ведь на счету каждый лишний килограмм и свободный сантиметр в чемодане. Попробуем обойтись подручными средствами!

Главное правило – не развлекайте детей раньше времени. Ведь им захочется сначала погрузиться в новые впечатления, рассмотреть купе или салон самолета, прислушаться к новым звукам… Но все когда-нибудь надоедает. И если вы почувствуете, что дитя уже устало само себя занимать, пора действовать!

Путевые заметки

Попробуйте, как настоящие путешественники, вести с ребенком дорожный дневник. Для него подойдет любая тетрадка или альбом для рисования. Не страшно, если малыш пока не умеет писать – он может нарисовать встретившуюся вам по дороге необычную машину, птицу или реку. В дневник можно потом вклеить фотографии, сделанные в дороге, которые останутся на память о путешествии. А, быть может, вам захочется сохранить засушенный цветок с дальнего полустанка. В такой дневник можно вклеить ваши использованные авиа- или железнодорожные билеты. Интересно следить за передвижениями по карте (она тоже станет важной частью дневника).

Комментарии к картинкам и фотографиям можно сделать в стиле настоящего экскурсовода: *«Посмотрите, какая величественная панорама бензозаправки открывается перед вами с правой стороны! А этот могучий дуб по праву считают символом древнего братства Дубоголовых».* Не забудьте пометить дату, и долгими зимними вечерами вы получите немало удовольствия, листая ваш дневник и вновь переживая летние впечатления.

Я рисую, я тебя рисую

Если же по дороге вам не попалось ничего интересного, можно просто порисовать. А когда рисовать одному ему надоест, можно придумать игры, связанные с рисованием.

«Чепуха»

Наверняка, игра знакома вам из собственного детства. Вы рисуете в верхней части листа чью-нибудь голову (человека, животного, птицы), обозначаете, где должна начинаться шея и туловище, загибаете листок так, чтобы вашего рисунка не было видно, и передаете его ребенку. Он рисует туловище, начиная с ваших отметок, и оставляет, в свою очередь, отметки, где рисовать ноги. Дорисовав ноги, вы разворачиваете свой совместный шедевр фантастического искусства.

«Загадка в рисунке»

Вы рисуете картинку с некоторой «неправильностью» – например, на небе одновременно светят солнце и луна, или у человека на одной ноге ботинок, а на другой – сапог. Чем младше ребенок, тем ярче должна быть «неправильность». Задача малыша – найти вашу ошибку, а потом и самому нарисовать для вас загадку. Игра развивает внимательность и логическое мышление.

Милый мой, хороший, догадайся сам...

Если ребенка укачивает в транспорте, то лучше поиграть с ним в устные игры, в которых не нужно ни рисовать, ни писать. В дороге очень хорошо идут игры на разгадывание самых разнообразных загадок. Вот несколько вариантов.

Угадай мое число

Один участник задумывает любое число. Другой должен отгадать это число, предлагая разные варианты. «20?» «Больше!» «45?» «Меньше». Заодно и в устном счете потренируетесь.



20 вопросов

Теперь загадаем любой предмет. Партнер имеет право задать о нем только двадцать вопросов – «Это живое или неживое?», «Это сделал человек или природа?» и т. д., после чего он должен будет отгадать задуманное.

Что изменилось?

Обычно в эту игру играют так: выкладывают ряд из каких-либо предметов, игрушек, карандашей и пр. Один участник на минутку закрывает глаза, а другой в это время переставляет фигурки местами или убирает одну-две из них. Задача первого игрока – найти, что изменилось.

Но дорога дает новые возможности для модификации этой игры. Ведь за окном автомобиля или поезда все меняется очень быстро. Достаточно лишь на секунду отвернуться, и панорама за окном уже будет немножко другой. Кто сможет больше найти отличий?

Наперстки

Эта игра необыкновенно азартна и подходит для самой разновозрастной компании – от полуторагодовалых карапузов до умудренных жизнью школьников. Понадобится 2-3 пластмассовых стаканчика и небольшой предмет вроде заколки, ластика, фигурки из киндер-сюрприза и пр. Для игры «в наперстки» пригодится откидной столик в самолете и в поезде или заднее сиденье автомобиля.

Вы наверняка видели, как ловко орудуют стаканчиками профессиональные «наперсточники». Но их задача не самая благовидная, а, если называть вещи своими именами, то попросту мошенническая. Мы же будем развивать внимание и координацию движений абсолютно честным способом. Итак, накрываем стаканчиком заколку, передвигаем, меняем местами стаканчики и пробуем угадать, где спрятался сюрприз.

Важный момент: обязательно дайте ребенку возможность и самому прятать предмет. И вообще лучше это делать по очереди. Если вашему партнеру еще нет трех лет, лучше использовать пару разноцветных стаканчиков: цвет помогает сконцентрировать внимание.

Дорожные истории

Истории можно сочинять самые невероятные. Возможно, вы даже не подозреваете, какие таланты рассказчика скрывали в себе вы или ваш ребенок. Надо только придумать принцип, по которому будут строиться ваши рассказы. Например, такой:

К сожалению или к счастью?

- К счастью, мы взяли с собой заводного попугая.
- К сожалению, он сломался.
- К счастью, теперь будет тихо, и можно будет поспать.
- К сожалению, от дневного сна бывает бессонница.
- К счастью, ночью можно погулять на свежем воздухе и посмотреть на звезды... и т. д.

Мою любовь зовут на А

Эта игра была описана еще в знаменитой «Алисе в стране чудес». Выбираем любую букву и сочиняем:

Мою любовь зовут на А – Андрей. Я люблю его, потому что он аккуратный, я боюсь его, потому что он агрессивный. Я кормила его апельсинами, арбузами и ананасами, я поила его абсентом (нет, пожалуй, лучше – абрикосовым соком). А живет он в Австрии...

Волшебный мешочек

Волшебный мешочек вполне может заменить самый обычный носок (желательно, большого размера). Положите внутрь носка-мешочка небольшие предметы (монетку, маленькие игрушки, ластик и т. д.), а теперь пусть ребенок на ощупь через ткань постарается определить, что он держит в руках. Эта игра дает дополнительную тактильную стимуляцию, что важно не только для развития речи, но и просто для расслабления в дороге.

А можно сделать волшебный мешочек и по-другому. Заранее, дома подберите подходящую сумочку или косметичку и сложите в нее всякую мелочь: пуговицы (обязательно разных форм и размеров), обрезки цветных шерстяных ниток, игрушки из киндер-сюрпризов, деревянные палочки (подойдут зубочистки, счетный набор, спички с отломанными серными головками), лоскутки и пр. Юного путешественника это богатство может занять надолго. Особенно, если вы примете участие в разборе сокровищ. Из ниток и лоскутков можно выкладывать картины, пуговицы могут превращаться в тарелки для маленьких игрушек, а может быть, и в солнышко (особенно, если его дополнить лучиками-палочками).

Ведь вам никуда не надо спешить и можно с чистой совестью окунуться в чудесный мир детских фантазий и творчества. Приятного вам путешествия!

Подготовила Светлана СЕНИНА

Духовность

В одиннадцати километрах от Слонима рядом с Жировичским Свято-Успенским монастырем есть несколько целебных источников. Говорят, что окунувшийся в них человек может навсегда избавиться от болезни. Корреспондент «ЗГ» решила на себе испытать чудодейственную силу этой воды.

Источники, которые лечат

Четыре часа на маршрутке из Минска – и я в Жировичах. Поскольку искала оздоровления не только телесного, но и духовного – остановилась в монастыре. Меня разместили недалеко от обители, в Доме паломника. Повезло: приезжих было мало, и мне выделили отдельную комнату. В этот же день познакомилась с иеродиаконом Агапием, который рассказал мне и о святых источниках, и об истории обители, и о главной святыни – чудотворной иконе Жировичской Божией Матери. «Один из источников сохранен в соборе в честь Успения Богородицы», – рассказал мой «гид». – «Правда, вначале на месте храма был лес. Принадлежал он боярину Великого княжества Литовского Александру Солтану. Как-то его пастухи в этом лесу заметили сияние. Подошли ближе. Оказалось, что свет исходил от маленькой иконы. Образ разместился в ветвях дикой груши, растущей под тем самым родником. Когда сияние исчезло, пастухи достали образ и увидели, что на нем изображена Божия Матерь, держащая на правой руке младенца Иисуса. Слуги решили отнести находку своему хозяину. Боярин не придал значения рассказу пастухов. Но иконка в детскую ладонь (5,6 х 4,4 см) из яшмы светло-серого цвета понравилась Солтану, и он спрятал ее в ларец. В тот же день, вечером, боярин решил показать интересную находку гостям, однако иконы в оставленном месте не оказалось...

Не подозревая об исчезновении образа, пастухи на следующий день пришли к груше и вновь увидели в сиянии ту же икону. Они опять отнесли икону боярину. Вельможа на этот раз с благоговением принял святыню. И на месте явления иконы решил построить

храм в честь Богородицы. Вскоре здесь была сооружена деревянная церковь. И богомольцы, узнавшие о чудесном явлении, стали приезжать сюда. Многие из них, по вере своей, получали исцеление от болезней и помощь в житейских нуждах. Говорят, были даже случаи воскрешения мертвых, над которыми перед чудотворным образом совершались молитвы. Около построенного боярином храма стали селиться люди. Одни обзаводились семьями под покровом Пречистой Богородицы. Другие посвятили себя служению Богу в монашеском звании. Так возник мужской монастырь. Однако примерно в 1520 году деревянная церковь сгорела. В огне исчезла и чудотворная икона. Спустя некоторое время образ был обретен: играющие на пепелище храма дети увидели здесь сидящую на камне Матерь Божию, которая держала в руках утерянную икону. Ребята рассказали об увиденном родителям. Когда взрослые пришли, Богородицы уже не было, но на камне лежала нисколько не потерпевшая от пожара иконка.

На месте сгоревшей церкви в 1613 году был заложен каменный собор. Он был освящен в честь Успения Богородицы. В нем сейчас и хранится чудотворная икона, а рядом – родничок, около которого первый раз явился образ Божьей Матери».

Найти второй родник, в котором можно было искупаться, оказалось труднее. Несколько человек объясняли мне, как к нему дойти, и версии ответов несколько отличались, поэтому я решила сама побродить по округе и поискать дорогу к источнику. Отойдя недалеко от монастыря, я увидела указатель, на котором довольно большими буквами было написано «Святой источник». Пройдя где-то километр по указанному пути, нашла-таки купель. Около десяти вечера людей там не было. Со знанием дела, хорошо проинструктированная матушкой Ниной (женщиной, которая следит за порядком в Доме паломника) я зашла в женскую половину купели. Разделась и с молитвой окунулась три раза. На душе стало легко. Это внутренние ощущения. Что же касается телесных, то нужды вытираться полотенцем не возникло. Обсохла буквально за минуту сама по себе.

В пространстве особенно в сумерках ориентируюсь плохо, поэтому искать третий источник в этот день не решилась. Тем более, что на это было еще два дня.

Утром, после монастырской службы и сытного завтрака в семинарской столовой, коллеги из программы «Благовест» отвезли меня к третьему источнику. Ребята ехали туда снимать родник, а я – чтобы в очередной раз прикоснуться к чуду. Погода была отвратительная. Дождь. Холод. Но я все же решилась окунуться. Ощущения, как и в первый раз.



Вся усыпанная ненавистными прыщами, моя кожа уже во время пребывания в обители стала очищаться. Когда вернулась на работу, коллеги даже удивились моему преображению. Конечно, полностью купание в святых родниках не излечило меня от отзвуков давно минувшего переходного возраста. Но это уже проблемы моих взаимоотношений с Богом. «По вере вашей да будет вам» – говорил Христос. Иеродиакон Агапий рассказал, что случаев исцеления этой благодатной водой засвидетельствовано множество. В 2002 году в обитель приехала из Витебска мать с сыном, у которого с девятилетнего возраста была киста головного мозга. Болезнь прогрессировала. Мальчик пять раз попадал в реанимацию и угасал на глазах. С последней надеждой мать привезла его в Жировичский монастырь к чудотворной иконе и святому источнику. После первого посещения этой обители у ее сына наступило облегчение. После пятого приезда в Жировичи была сделана компьютерная томография головного мозга ребенка – киста рассосалась... В шестой раз мать и сын приехали сюда благодарить Божию Матерь за исцеление.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Интеллектуальная разминка

Ностальгия (от греч. nostos возвращение на родину + лат. algos боль, печаль) – тоска по дому. Первым ввел это понятие врач J. Hofer (1688) в труде Dissertatio medica de Nostalgia oder Heimweh, где шла речь о заболеваниях швейцарских солдат, служивших наемниками вдали от своей страны, и студентов, которые исцелялись вскоре после возвращения на родину. На протяжении развития психологии и психиатрии наполнение этого понятия существенно менялось.

Психотерапия на дому

ЭТИ СТРАШНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ

Взрослым, уставшим от работы людям свойственно идеализировать мысли о лете и молодости. Вот, мол, каникулы, абсолютная свобода, море, солнце, развлечения…
Так-то оно, может, и есть.
Жаркая пора и юные годы – это замечательно. Только в том случае, когда на это не накладывает тень экзаменационная пора.
Экзамены – это в нашем ускоряющемся мире уже не просто стресс, а гонка «на выживание». Поэтому так важно сохранять свое здоровье в этот сложный период.
В данной проблеме читателям «ЗГ» снова помогает разобраться эксперт нашей рубрики – психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

«… Я учусь на пятом курсе университета. Всегда была отличницей, и многим кажется, что мне это легко дается. Но только близкие люди знают, каких трудов мне это стоит. Наверное, моя проблема в том, что я не умею правильно относиться к экзаменам. Еще со школьной скамьи они для меня – ужасная катастрофа. Перед каждым испытанием знаний я впадаю в такой стресс, что обязательно худею и вообще теряю всякое спокойствие. Мама страшно беспокоится о моем здоровье, потому что после каждой сессии количество моих недугов прирастает. Но я ничего не могу с этим поделать. И всякий раз читаю до утра, засиживаюсь в библиотеках над пыльными книгами и мало бываю на свежем воздухе. Просто мне обязательно нужны отличные оценки, мне кажется, что, провалив какой-нибудь экзамен, я испытаю непреодолимый позор и не смогу двигаться дальше. Елена, 22 года. Минск»

Зарабатывать отличные отметки, быть успешной – это огромный труд, требующий затрат временных, эмоциональных и моральных. Такие затраты не проходят бесследно. Обычно в жертву приносят свое здоровье – сон, режим труда и отдыха, режим и качество питания. Особенно это свойственно людям с «синдромом отличника» в силу их эмоциональной чувствительности, чрезмерной ответственности, повышенной требовательности к себе, тревожности и страхов.

Ваш случай, Елена, вызывает серьезное беспокойство за Ваше здоровье. Ваше отношение к экзаменам, как к «ужасной катастрофе», которое не меняется на протяжении уже 5 лет обучения в университете, основанное на страхе пережить парализующий позор за «плохую отметку», относится к разряду иррациональных убеждений.

Возможно, при помощи специалиста (психотерапевта или психолога) Вы могли бы пересмотреть эти дезадаптивные убеждения, поисследовать собственные страхи, оценить свои достижения. Поскольку в будущем, даже после окончания учебного заведения, такие особенности, как склонность к катастрофизации и неверие в собственные возможности и силы, могут предопределять Ваши решения и поступки. Конечно, саму ситуацию (например, сдачи экзаменов или выступления на конференции) изменить невозможно, но вот собственное отношение к происходящему поменять в Ваших силах.

Рубрику ведет Анна ФИЛИППОВА

Стартовый капитал

Дойдя пешком до совершенства

Пешеходный туризм – один из самых романтичных и увлекательных видов спорта, популярный сегодня как у ностальгирующих «шестидесятников», так и молодежи, впервые открывающей для себя леса и горы. О том, как сделать вылазку туда с рюкзаком не только приятной, но и безопасной, читателям «ЗГ» рассказывает заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры Белорусской медицинской академии последипломного образования Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ.

Безусловно, пешая ходьба – это один из самых физиологичных видов нагрузки, практически не имеющий противопоказаний и полезный и полностью здоровым, и имеющим какие-либо заболевания людям. Тем более полезны для здоровья долгие прогулки на свежем воздухе. Поэтому пешеходный туризм является, оптимальным и универсальным видом спорта. Однако и он имеет некоторые «болевые точки» и особенности, которые необходимо учитывать, начиная им заниматься.

Сначала – к врачу

Ходьба с нагруженным рюкзаком на плечах на большие расстояния подразумевает серьезную нагрузку на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Поэтому людям, имеющим хоть какие-то проблемы в этой области, требуется пройти углубленное медицинское обследование для того, чтобы врач мог решить, можно ли допускать их к таким занятиям. Обратиться за консультацией можно к участковому хирургу-травматологу, если же имеются явные, давно проявляющиеся проблемы, лучше всего найти такого специалиста как вертеброневролог – врач, занимающийся неврологией позвоночника.

Если имеются предпосылки к заболеваниям позвоночника, следует внимательно отнестись к выбору маршрута и избегать перемещений по пересеченной, заболоченной местности, когда нагрузка на пояснично-крестцовый отдел возрастает. Если избежать таких ситуаций не удается, можно немного помочь своему позвоночнику, используя так называемые ортезы – изделия из ткани, которые надеваются поверх нижней одежды для фиксации пояснично-крестцового отдела.

Хорошему туристу – хороший рюкзак!

Старайтесь использовать качественные современные туристические рюкзаки, а не бесформенные советские «колобки» или рюкзаки, предназначенные для недолгого ношения по городу. Современная туристическая индустрия за последние годы сделала большой прорыв, поэтому выбор различных рюкзаков, позволяющих грамотно распределять нагрузку, очень велик. Не экономьте на качестве и покупайте рюкзаки со спиной, имеющей жесткий каркас и системой регулировки нагрузки. Перед покупкой проконсультируйтесь



с опытными туристами или с продавцом спортивного магазина, ведь при подборе рюкзака очень большое значение имеет рост того, кто будет им пользоваться.

Чем легче – тем легче!

Соблюдайте правила упаковки груза: наиболее тяжелые вещи должны находиться внизу и у спины, самые легкие – сверху. Даже человеку в очень хорошей форме во избежание проблем со стороны сердечно-сосудистой системы не стоит нагружать в рюкзак более 15-20 кг, лучше же всего, если его вес не будет превышать 10 кг.

В поход – с детьми!

Особенно осторожно нужно подходить к занятиям пешеходным туризмом детям. По возможности, им вообще следует избегать ношения нагруженных рюкзаков длительное время, даже если никаких проблем со спиной в данный момент у них не наблюдается. Дело в том, что детский скелет еще не созрел окончательно. Поэтому он является чрезвычайно уязвимым: одно неловкое движение – и могут появиться новые проблемы. Это касается не только крестцово-поясничного отдела позвоночника, но и костей таза, голесностопного сустава.

Умный в гору не пойдет!

Проблемы с голеностопным суставом как у детей, так и у взрослых, могут возникнуть при спуске или подъеме по местности со слишком сильным углом наклона. При слишком интенсивном спуске могут происходить также надрывы и разрывы мышц, растяжения. Начинающему туристу лучше следовать правилу «умный в гору не пойдет» и при возможности выбирать более дальнюю дорогу с меньшим наклоном.

Главное в босяцком деле – хорошая обувь!

Степень травматичности голеностопного сустава при подъемах и спусках в очень сильной степени зависит от качества обуви. Поэтому при ходьбе на длительные расстояние как с рюкзаком, так и без рюкзака, требования к ней приобретают особенное значение. Туристическая обувь непременно должна быть на толстой эластичной подошве, с обязательными подпяточниками и супинаторами – системой поддержки для продольного свода стопы. Это позволит избежать деформации ступни и развития плоскостопия. У туристической обуви обязательно должен быть шнурованный верх, липучки и другие соединения тут недопустимы. Следует помнить, что чем выше шнуровка, тем меньше нагрузка на голеностопный сустав. Высота шнуровки должна соотноситься с ростом человека: чем он больше, тем выше у него находится центр тяжести и, соответственно, больше нагрузка, оказываемая на голеностоп. Особенно важна высокая шнуровка для людей гипостенического склада – высоких и худощавых.

Как правило, в спортивных магазинах идет деление обуви на беговую, мультифункциональную и для туризма, и эти разновидности могут довольно сильно различаться по своей конструкции. Поэтому определитесь, для чего именно вы приобретаете эту конкретную пару, и проконсультируйтесь перед покупкой со специалистом. Обычная прогулка по лемму, ходьба по дороге, туристический поход по болотам и бурелому или подъем в горы, в идеале, требуют использования разных типов обуви.

Хорошего – понемножку

Любая переноска тяжестей, тем более длительная, является нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Поэтому людям, склонным к артериальной гипертензии необходимо дозировать объем нагрузки – тяжесть рюкзака, длительность и интенсивность ходьбы – с учетом функционального класса этого заболевания и степени недостаточности. Для того чтобы их определить, достаточно проконсультироваться со своим участковым терапевтом. Внимательно стоит относиться к дозировке нагрузки и людям, страдающим избыточным весом. Для любого ходока главным мерилом должно являться его самочувствие. При возникновении дискомфорта, одышки, учащенного сердцебиения нужно обязательно сделать перерыв. Нормальный, здоровый человек может пройти безболезненно для себя 20-25 километров в день, если только это не ходьба по пересеченной местности.

Аптечку – с собой!

Пеший туризм, в отличие от других видов спорта, опасен тем, что при занятиях им повышается риск заражения инфекционными заболеваниями. Это и клещевой энцефалит, меры защиты от которого все знают, но нередко игнорируют. И укусы диких животных (в том числе, таких безобидных, на первый взгляд, зверьков, как ежики и белочки), которые могут приводить к бешенству. И тяжелые последствия легких ссадин и ран, к которым большинство людей относится необоснованно легкомысленно. Даже неглубокая царапина, которую человек получает в лесу, может быть чревата серьезными проблемами из-за контакта с непривычной микрофлорой.

У начинающих ходоков нередко имеют место пищевые токсикоинфекции, избежать которых можно, употребляя только кипяченую воду, соблюдая правила приготовления и хранения еды и избегая употребления в пищу незнакомой растительности, например, ягод и грибов. Нужно также учитывать, что при укусах лесных насекомых у туриста может развиться серьезная аллергическая или анафилактическая реакция. В аптечке туриста наряду с основным набором лекарственных средств обязательно должны присутствовать противоаллергические препараты.

Анастасия ДОРОФЕЕВА

Аллергия?

Max Pharma

ФЕКСОМАКС - 120
ФЕКСОМАКС - 180

(таблетки фексофенадина 120 мг, 180 мг №12)

Современное противоаллергическое средство

Действует надежно, не вызывает сонливости!

Сам себе астролог

АстроМАМА, астроПАПА и астроЯ

Молодожены, по статистическим уверениям, чаще всего именно летом строят самые радужные планы на совместную жизнь. Милое щебетание пестро одетых малышей в песочнице, счастливые лица состоявшихся родителей – традиционная атрибутика, стимулирующая желание пары обзавестись ребенком.



Бесшабашная семейка

Самые отчаянные родители, легко пускающиеся вместе со своим чадом в любые приключения, будь то сплав по горной реке или игры на крыше высотного дома, – это **Овны, Стрельцы и Львы**. Правда, последние могут быть достаточно тираничными и при случае мгновенно переходить из любви в немилость, за что впоследствии рискуют поплатиться непрошенными комплексами собственных детей. **Овны** тоже иногда перегибают палку в воспитании ежовыми рукавицами, но их гнев тушится одним взмахом ресниц любимого малыша. **Стрельцы** же по праву могут называться идеальными родителями. Они сквозь всю жизнь проносят очень ценное звание – друг своих детей, потому что умеют прислушиваться к проблемам как дочерей, так и сыновей, и помогать советом, никогда не навязывая своего мнения.

На первый-второй рассчитайся!

На строгих позициях дисциплины и «военного» воспитания стоят **Козероги**, **Тельцы** и **Скорпионы**, правда, у всех разные подходы к такому родительству. **Козероги**, например, предпочитают стабильные, проверенные веками традиции воспитания. Эти мамы и папы обычно авторитарны и настойчивы, а их дети четко соблюдают режим труда и отдыха, хорошо знают, как нужно себя вести в гостях и на людях. Хотя многие, в том числе и **Тельцы**, считают такой стиль воспитания чересчур жестким. Последним характерно не просто устанавливать правила в собственной семье, а стараться объяснять, почему выбран именно такой подход, и, что самое главное – воспринимать здоровую критику. **Скорпионы** поддерживают свой авторитет в семье природной способностью безошибочно определять ложь. Скажем, маму-**Скорпиона** обвести вокруг пальца, заставив поверить, что ее дети идут в библиотеку, а не в диско-клуб, просто нереально.

Родители-философы

Некоторые, особенно принципиальные люди старшего поколения склонны считать таких представителей звездных стихий, как **Близнецы** и **Рыбы**, ненадежными и неответственными родителями. Да, что у **Близнецов**, что у **Рыб** слишком много всевозможных интересов, чтобы уделять детям все свое внимание. Но их точно нельзя назвать плохими мамами и папами. Они любят своих детей и всегда искренни с ними, что дети ценят в первую очередь.

Весы тоже способны больше уделять внимание общению со своим ребенком, нежели задаваться вопросами воспитания. Им интересен внутренний мир ребенка, его переживания. Родители-**Весы**, особенно мамы, до мельчайших подробностей осведомлены во вкусах и предпочтениях дочек и сыновей, что делает родительский совет особенно ценным.

И дети сыты, и родители довольны

Качество, объединившее таких разных зодиакальных знаков, как **Рак**, **Дева** и **Водолей**, – это заботливость. Если к ним в гости придут дети, например, на день рождения к их собственным малышам, то обязательно будут накормлены праздничным полдником, обедом и ужином. А на прощание еще и конфет в карманы дадут. **Ракам** вообще свойственно относиться к этим обязанностям чрезмерно серьезно. Они тщательно планируют поход по магазинам, чтобы ненароком не забыть купить фруктов или других вкусностей своим ненаглядным детям. **Девы** тоже ни на секунду не присядут отдохнуть, пока их дети не съедят первое, второе и не выпьют компот. А внимательные **Водолеи** еще и не заснут, если не удостоверятся, что их отпрыски покушали, сделали домашнее задание, почистили зубы, получили заряд положительных эмоций от сказки на ночь и мирно засопели чистым носом.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Оказывается!

Счастье передается по наследству

Вы не можете купить счастье, но можете получить его в наследство, выяснили британские исследователи.

«Мы обнаружили, что около половины отличий в нашем ощущении счастья обусловлены генетически – сказал Тим Бэйтс, исследователь из Университета Эдинбурга, который проводил исследование. – Это довольно неожиданно». В результате изучения около 1.000 пар однояйцовых и разнояйцовых близнецов, ученые обнаружили гены, отвечающие за половину личных качеств, делающих людей счастливыми, в то время как такие факторы, как отношения, здоровье и карьера ответственны за оставшуюся часть нашего благополучия. Поскольку однояйцовые близнецы обладают одинаковыми генами, а разнояйцовые – нет, ученые смогли выявить общие гены, которые влияют на некоторые черты характера и отвечают за предрасположенность людей к счастью.

Люди, которые общительны, активны, трудолюбивы и добросовестны, обычно счастливы. Исследователи спрашивали участников исследования в возрасте от 25 до 75 лет, насколько они обеспокоены и насколько удовлетворены своей жизнью. «Исследование показало, что однояйцовые близнецы очень похожи по личным качествам и благополучию, и напротив, разнояйцовые похожи только наполовину, - сказал ученый. - Это убедительно говорит о генах». Эти исследования являются важной частью решения головоломки для ученых, старающихся лучше понять, что заставляет разных людей быть счастливыми или несчастными. «Важно то, что обладание такими качествами как общительность, спокойствие и надежность создает источник, который мы назвали «эмоциональным резервом»: он может обеспечить счастье в будущем». Люди, унаследовавшие позитивные личные качества, даже могут иметь «запасы счастья», чтобы использовать их в тяжелые времена.

Медики из Центра геномной регуляции Барселоны (Испания) доказали, что влюбленный человек действительно теряет способность адекватно оценивать предмет своей страсти, не замечает его недостатки и преувеличивает достоинства.

Медики доказали, что любовь слепа

Известный нейробиолог Мара Диерссон пояснила, что данный научный вывод в равной степени относится и к романтической и к материнской любви. В обоих случаях испытываемое пациентами чувство активизирует те же самые области головного мозга. Одновременно с этим процессом происходит «блокада» другой зоны мозга – отвечающей за суждение и объективную оценку. Когда человек влюбляется, он теряет способность критиковать и объективно оценивать своего партнера. Таким образом медицинской наукой подтверждается правильность поговорки, что любовь слепа. Данный процесс одинаково происходит и у людей и у мышей, сообщает healthy-news.ru.

Уже раньше было доказано, что любовь – это процесс химического свойства. Она вызывает в человеке комплекс химических изменений. В данном исследовании было установлено также, мозг мужчины и женщины под действием этих химических воздействий функционирует не одинаково. Мужчины менее, а женщины же более рассудочны.



Дама на колесах

Картина, коробка, картонка и маленькая собачонка

Чего только не встретишь в салонах автомобилей! Некоторые водители вообще отличаются таким свойством, как необычайная автомобильная неряшливость, из-за чего найти в салоне их авто, как правило, очень сложно найти место пассажира. Таким автолюбителям полезно знать, что для всякого всего в машине предусмотрены такие стратегические места, как бардачок и багажник!

То, без чего обойтись не получится

Даже если вы весьма самонадеянный автолюбитель, уверенный, к тому же, что ваш железный конь находится в идеальном состоянии, некоторые вещицы приобрести все равно придется. Не для себя, так хоть для прохождения техосмотра.

Это аптечка, знак аварийной остановки и огнетушитель. Последний, кстати, сегодня настолько модернизировался, что его форма перестала отличаться от баллончика с лаком для волос. Но такими малогабаритными приборами обычно пользоваться не рекомендуют. От большой проблемы, как правило, спасают именно большие огнетушители.

Знак аварийной остановки многие предпочитают раскладной в футляре, потому что он занимает в багажнике очень мало места. Неразборный же можно прикрепить на внутреннюю сторону крышки багажника. Важно не забыть еще и о такой вещи, навеянной модой на бехопасность последнего времени, как световозвращающий жилет.



Кто во что АВТОгоразд

Те вещи, которые вы возите в своем автомобиле, можно разделить на две группы: условно говоря, критические и вспомогательные. К числу первых относятся «балонники» (баллонные ключи), механический домкрат и автомобильный буксировочный трос. О том, что они могут понадобиться в какой-нибудь критической ситуации на дороге, лучше, конечно, не думать. Но позаботиться об их присутствии в машине стоит обязательно.

А вот перечень вещей вспомогательных разнообразен и грандиозен, как, собственно, и сама человеческая натура. Традиционно в багажнике автолюбителя можно встретить набор ключей, щетку-скребок для очистки стекол и кузова автомобиля, антифриз, бутылка воды или специальной жидкости для стеклоомывателя, ручной, ножной или электрический насос. В бардачке же часто находится атлас автомобильных дорог и карта города, салфетки и тканевые перчатки, фонарики, отвертки и прочее, и прочее. Некоторые рачительные автолюбители прячут в бардачке панель от магнитолы (в разобранном виде последняя выглядит, по их мнению, непрезентабельной для воров).

Среди советов опытных и требовательных дам за рулем можно встретить и такие. В автомобиле, который является вашим постоянным спутником как в черте города, так и на загородной трассе, всегда полезно иметь пару запасной обуви (желательно кроссовки или мокасины), влажные салфетки для лица и крем для рук, бутылку минеральной воды, зарядное устройство для телефона, блокнот с ручкой, солнечные очки и всевозможные диски с музыкой на случай долгой авторелаксации в пробках.

Автомобилистка ОГОНЕК

Сегодня все мы пассажиры

Ребенок в машине

Если вы хоть раз брали с собой в поездку на авто детей, то представляете, как они себя ведут. Даже если сидит на заднем сиденье, чадо все время требует к себе внимания и практически не дает сосредоточиться на дороге. Поэтому не только автомамочки, но и автопапочки чаще всего усаживают ребенка



на переднее сидение рядом с собой. Но это не выход, так как, если ребенку нет 12 лет, вам грозит штраф. Необходимо знать и такую подробность: детей до 12 лет не пристегивают ремнями безопасности, так как диагональная ветвь обязательно будет проходить по шее или лицу малыша, что при аварии приведет к очень серьезным последствиям.

Кстати, почему-то в ПДД критерием определен возраст ребенка, а не его рост. А ведь современные детки по своим габаритам нередко соперничают со взрослым. В этом вопросе надо бы обратить внимание на опыт некоторых западноевропейских стран, в которых порогом является не 12-летний возраст, а рост 150 сантиметров. В большинстве европейских государств также законодательно установлено обязательное использование специальных детских сидений. Согласно статистике, это снижает вероятность гибели ребенка в ДТП на целых 80%. Стоимость таких сидений в наших магазинах пока достаточна высока. Но те же 200 долларов, согласитесь, не столь высокая цена для безопасности.

К слову, детская безопасность стала главной темой недавно проведенных Ассоциацией Euro NCAP (European New Car Assessment Programme – Европейская Программа Оценки Новых Автомобилей) крэш-тестов. Опубликованы результаты испытаний автомобилей, которые в Европе принято считать семейными авто: Audi A4, Citroen Berlingo, Ford Kuga, Hyundai i10, Seat Ibiza, Skoda Superb и Volkswagen T5 Caravelle. Все автомобили получили по четыре звезды за защиту детей.

А как же собачка?

Оказавшись в машине, собака попадает в незнакомую среду, полную необъяснимых загадок, незнакомых запахов, звуков, огней. До тех пор пока она не почувствует себя в автомобиле, как дома, правильней сказать, как в собственной конуре, с ним не стоит отправляться в дорогу. Идеальный вариант – это приучить к поездкам в авто собаку еще щенком.

Для большинства из них любое путешествие – это сумасшедшая радость. И тут главное – соблюсти золотую середину: не лишать удовольствия и немного урезонить. Своеобразие поведения четвероногих следует учитывать в случае, когда они находятся сзади и могут там свободно перемещаться. Если собака неожиданно сдвинет вам на глаза шляпу, или преисполненная любви лизнет сзади шею, то это вряд ли будет способствовать улучшению стиля вашей езды, не говоря уже о безопасности.

Далеко не всем мелким собакам понравиться ехать в так называемых переносках – хорошо вентилируемых сетчатых корзинках с крышками. Пусть они и создают для животных ощущение защищенности, но тем не менее мешают обзору и дыханию.



Но если вы везете «неупакованное» животное, маневрировать надо как можно аккуратнее, ведь при резком торможении или перестроении им труднее удержать равновесие. Так, собака, скачущая по сидению, вполне может свалиться с него, и, даже если обойдется без травм, вы еще долго будете выслушивать ее страдальческие поскуливания. Лучше всего, если на заднем сидении пассажир присмотрит за вашей собакой.

Крупные собаки обычно суетностью не отличаются, они чинно восседают на сидении авто. Некоторые хозяева (в основном владельцы хэтчбеков) отдают своим питомцам на откуп весь багажник с задними сидениями в придачу, иногда отделяя этот отсек от водительского места сеткой. Тут уж животные получают максимальное удовольствие и путешествуют как VIP-персоны.

Вообще, большинство хозяев скажут вам такую, можно сказать, непреложную истину: животное, предоставленное в салоне само себе, обычно очень быстро выбирает для себя какое-то одно конкретное место и свято следит, чтобы никто его не занимал. К примеру, моя мелкая собачонка любила погреться на солнышке под задним стеклом автомобиля. Она замирала там, вытянувшись с блаженным видом. Интересно было наблюдать за удивлением водителей, которые ехали позади меня, когда мой лохматый той-терьер, больше напоминавший игрушку, вдруг вставал и начинал, выгнув спину, потягиваться.

Мы везем с собой кота

Многолетнее автонаблюдение за кошками показывает, что они любят путешествовать поближе к водителю, видимо, инстинктивно понимая, что именно он отвечает за безопасность движения. Кошка, «рулящая» на коленях, а то и на шее у водителя – довольно распространенная картина.

Не забудьте, что для перевозки кошек, как впрочем и собак, за пределы Беларуси нужны паспорта. Большинство стран требует, чтобы животные были привиты не только от бешенства, но и от других заболеваний комплексными вакцинами. Иногда принимающая страна даже настаивает на конкретном списке прививок. Не лишним будет, отправляясь за рубеж, заранее выяснить, где вы будете жить со своим любимцем. Скажем, в Египте вас пустят с кошкой или с собакой почти в любой престижный отель, если вы заплатите за своего домашнего любимца, как за человека. А вот в Объединенных Арабских Эмиратах с собакой вы никуда не попадете. То же самое вас ожидает и в Мальте.

Перевозка в авто мелкой живности типа хомячков, ежиков, черепашек и мышей совсем несложна. Как правило, достаточно обычной надежно запертой клетки или коробки – чтобы не сбежали по дороге. Обычно такие зверьки даже не замечают, что их куда-то везут и продолжают жить обычной жизнью.

Автомобилистка ВЕТЕРОК

Система ставок за услуги	Сорт винограда	Отсутствие звуков		Мясо высшего сорта	Избавление от товара		Негодные старые вещи		"Фрукт" для боксёров		Бал		Английский писатель		Рубящий инструмент		Верхняя часть платья		Рыба надотряда акул
					Вал в механизмах				Едок железа				Высокая точка на корабле						
Плодовый кустарник		В мешке не утаишь					Мясная поджарка				Десять в квадрате				Шкура овцы		Нота		
					Выходец из трубы				Овсяная мука		Запас		Древний город в Мал. Азии					Спутник Сатурна	
Преимущество, льгота		Полное довольство					Королева удавов	Одна … дороже товара					Вид состязаний						
				Рыба мелка, да … сладка	Серый попугай					Буква кириллицы				Сорт слив		Столица Египта		Гнёт	
Самец домашних кур		Река на Среднем Урале	Давнишний кавалерист					Часть стола для бильярда					Ядовитое вещество						
					Часть уха	Вулкан на Филиппинах				Любитель поесть					Карточная игра		Пустой … введет в грешок		Мера массы алмазов
Мясное кушанье	Столетник		Выбоина на дороге					Женская индийская одежда		Сорная колючая трава		Твёрдый слоистый минерал	Русский серебр. рубль						
				Новелла С.Цвейга		Опорная часть предмета							Пьяному оно по колено					Опасная жаба	
Бесшабашный водитель						Целла					Дворянский титул					Геометрическое тело			
				Хвойное дерево					Жалящее насекомое				Древнерусский город						
Калийное удобрение		Лампа на стене				Крылатый акушер					Растение, пряность					Палач			

Целебный смех

Сова может повернуть голову на 180 градусов. И только один раз в жизни на 360!

***

Объявление: «Обобьем двери кожей заказчика»

***

- Мы с женой повстречались на дискотеке...

- Как романтично!

- Да куда уж романтичней! Я-то думал, что она дома с детьми сидит...

***

Одессит встречает приятеля, державшегося за опухшую щеку:

- Что с тобой, Моня?

- Мне только что удалили два зуба.

- Но ты сегодня утром сказал мне, что у тебя разболелся один зуб?

- У зубного не было сдачи...

***

Аптекарь - постоянному покупателю:

- Ну, как, улучшается внешность Вашей жены от лечебной грязи, что Вы брали у нас в прошлом месяце?

- Первые дни очень помогала, а потом Ваша мазь осыпалась.

***

Одиночество – это когда ты всегда знаешь, где лежат твои вещи.

***

В гостях за столом:

- Сколько лет вы мне дадите? – спросила одна кокетливая женщина своего соседа.

- По цвету губ – семнадцать. По изгибу бровей – шестнадцать. По цвету лица – двадцать. Итого – пятьдесят три.

***

- Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?

- Сало.

***

Реклама: «Покупайте советское банное мыло. Оно таки моет, а не просто увлажняет грязную кожу, сохраняя кислотно-щелочной баланс».

***

Заходит жена в комнату, где находится муж, и говорит:

- Дорогой, вынеси мусор!

Муж (с тяжким вздохом):

- Я только сел!

Жена (с пониманием и сочувствием):

- А что ты делал?

Муж:

- Лежал!

***

Объявление в школе: «С 25 сентября в нашей школе специальная акция! Теперь вместо обычного звонка звучит полифоническая мелодия! Если ты хочешь, чтобы после урока математики заиграла твоя любимая мелодия, занеси 5 долларов в учительскую»

***

Мама спрашивает Вовочку:

- В буфете было два куска торта, а сейчас один. Можешь ты это объяснить?

- Конечно! Было темно и я не заметил второй кусок!

***

Жена - мужу, перед поездкой на курорт:



- Дорогой, никак не могу решить, какой купальник купить - открытый или закрытый?

- Конечно, закрытый, только с дырочками для глаз!

***

- А ты знаешь, что на то, чтобы связать свитер, нужно три овцы?

- Ничего себе! Не знал, что овцы вязать умеют!

***

- Здравствуйте, доставьте, пожалуйста 3 пончика и колу по адресу...

- Извините, но это телефон доверия!

- Хм. Ну ладно, доставьте мне эти пончики или я покончу жизнь самоубийством!

ОТВЕТЫ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тариф. Рол. Ржа. Клотик. Шило. Азу. Сто. Фа. Кизил. Дым. Троя. Нега. Тара. Турнир. Фора. Жако. Еры. Улан. Луза. Токсин. Петух. Амо. Едок. Амок. Ефимок. Рагу. Основа. Море. Лихач. Наос. Граф. Шар. Зола. Кедр. Оса. Ладога. Бра. Аист. Тмин. Кат.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Алиготе. Алоэ. Тагил. Тишина. Ухаб. Филе. Уха. Мочка. Продажа. Анаконда. Хлам. Сари. Толокно. Груша. Осот. Ре-зерв. Маскарад. Агат. Скотт. Ткемали. Руно. Фофан. Топор. Каир. Янус. Мешок. Лиф. Иго. Ага. Катран. Карат.

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 12 (172)
26 июня 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 20.06.2008 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) г. Минск, ул.Холмогорская, 59а

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в июне – 5 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА